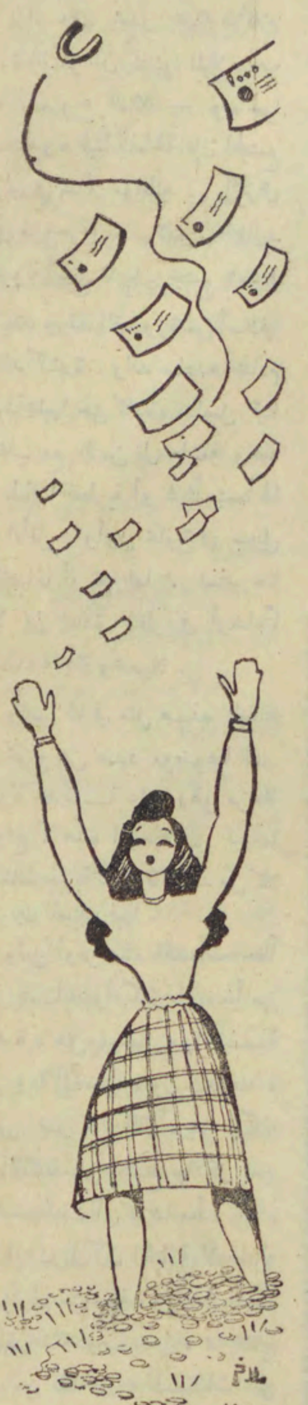

بنت النيل
درية شفيق
١٣



يلقى المعرض المسمى « بريطانيا تستطيع أن تصنعها » الذى افتتح أخيراً بلندن فى متحف فيكتوريا والبرت إقبالا عظيما وكان أجمل ما فيه هذه المجموعة البديعة من القبعات ، غير أن الذى لفت أنظار المشاهدين هو « صندوق القبعات » بغطائه المبطن بالحرير ، لا القبعات وجمالها ، فهو وحده يعتبر هدية فاخرة لطيفة تحسد عليها السيدة التى يهدى اليها .

حياتنا بين الورق والذهب؟!



في بريد « بنت النيل » كتاب تلقيته من الآنسة د . م . ك بفلسطين تسألني كيف السبيل إلى الثروة وبأي أسلوب تستطيع أن تكون من الأثرياء ؟ وتبين لي في خطابها أنها جد مشغوفة بالمال والغنى ، وأن عينيها تنظران إلى الحياة من خلال الذهب والورق ، وأنها مقتنعة بأنها بائسة ما بقيت لا تملك هـذا المال الوفير الذي يملكه بعض الناس ويصلون به إلى ما يحبون ويشتهون . . . .

ولاشك عندي أن هذه حال كثير من الناس ، إذا أغفلهم القدر من ناحية المال تطلعوا إليه كمثل أعلى للحياة كلها ، ولا أريد أن أذهب مع أهل الخيال فأنكر على الناس حماستهم للثراء ، فذلك لا يتفق مع واقع حياتنا في شرقنا العربي ، وللمال سحر أكثره غير حلال ، ولكنه سحر له في حياتنا دوره على أي حال .

ومع هـذا كله أراني على حق حين أؤكد لصديقتي الفلسطينية أن المال وحده ليس كل شيء في الحياة ، وآية ذلك أن ليس كل مثر أو غني سـعيداً في حياته ، فقد ينغص المرض عيشه ويهد الجشع كيانه ، وقد تكون هذه الصديقة الفلسطينية بالرزق الحلال الذي تكسبه أسعد حالا من مليونير كسب ماله بأساليب لا يرضاها الله ولا تقرها الفضيلة ، وقد رأينا وقرأنا أن عشرات من عظماء الناس ماتوا فقراء . سعداء بما قدموا للوطن أو الانسانية من خير ، وأن حياتهم المقلة كانت حياة سعيدة تفضل حياة غيرهم من أثرياء الناس .

فلنذكر دائماً أن المال ضرورة لحياتنا ولكنه إن جاء بمقدار فلا ينبغي أن ينقص من متاعنا الروحي والمادي شيئاً ، وأن الإنسان لا يسمو ويسعد بالمال وحده بل يسـعد ويرق بخلقه ومثله الرفيعة وإيمانه بأنه أعظم من المال مهما يكثر ، وأن القرش الذي يكسب بعرق الجبين مهما يضؤل ، قرش نحن نكرمه بحسن الاستعمال ، وليس هو الذي يكرمنا ويرفعنا بأي حال .

درية شفيق

المهر عبودية متحضرة!

لسنا نبالغ حينما نجزم بأن الزواج من الفترات الدقيقة فى المرء .

إزاء ذلك يجدر بحملة الأقلام وقادة الفكر أن يلتفتوا قليلا صوب — مشروع العائلة — ويعالجوا ما يعتقدونه قمينا بالمعالجة، فإن المجتمع العربى فى سائر مواطنه . ما يزال يعانى من جراء استسلامه إلى التقاليد الموروثة أشنع ما يعانيه مجتمع قاصر!

لقد ورثنا بالضرورة من أسلافنا عوائد كثيرة . ولقد ساعدها تقادم العهد عليها حتى كادت تتأصل فينا وتنقلب مع الزمن الى طبيعة واقعة من طباعنا الفطرية أو شيئاً متمماً لها على الأقل . وأول محاولة فى سبيل استئصالها أو تعديلها . تستدرجنا حالا إلى إعادة النظر فى أوضاعنا الاجتماعية جملة وتفصيلا .

وليس لنا فى مثل هـذه العجالة أن نخرج عن صدد موضوعنا الذى قصرنا حديثنـــا عليه وهو مرحلة الزواج ، هذه المرحلة التى تسبقها مقدمات جبرية لا خيرة لواحد من كلا الطرفين المعنيين فيها .

ولعل أوفر هذه المقدمات حظاً من العنـاية وأكثرها نصيباً من الأهمية ، هو ما يتصل منها بقضـية المهر وما إليه من ذيول تند عنه ، والمهر قدر من المال ، يقل ويكثر تبعاً للمكانة التى يتمتع بها كل من الشاب والبنت أو كلاهما معاً . يتقدم به الخاطب إلى آل الخطيبة لارتضائه صهراً لهم من جهة ، ولإعداد ابنتهم للحياة المقبلة وتزويدها ، بما تحتاج إليه من المظاهر والشكليات التى تتسق ومكانها فى العائلة أو مكان العائلة فى المجتمع ، من جهة ثانية .

وأغلب الظن ، أن المهر بشكله الراهن ، لا يعدو أنه البقية العملية لنظرية الرق التى كانت تكيف الانطباعات الاجتماعيـــة فى الأعصر المتقدمة يوم كان الناس من بنى آدم ، يتناقلون أبناءهم وزوجاتهم على غرار الطريقة التى يتناقلون بها أشـياءهم العادية من زاد أو متاع ، وعلى هذا ليس علينا من حرج إذا قلنا بهذه المناسبة أن استمرار المهر الى اليوم، إنما يعنى بالفعل ، استمرار العقلية القبلية التجارية . ولـكن خلف قناع رصين من الكلمات والمصطلحات .

إن مجرد التفكير بحقيقة المهر ، يثير فى النفس الواعية ، ألواناً مزدحمة من عواطف النقمة والحقد والزراية لأن الحياة المتطورة ، لم تعد تستطيع حتى أن تتصور البنت أداة رخيصة للمساومة التجارية . تتربص خلف مميزاتها ، مطامع أشعبية لهـا أثرها النافذ فى طبيعة المصير الذى ينتظرها .

نعم ، إن بروز المال ، كصلة أولى ورئيسية ما بين الشاب والبنت وينتزع مصير هذه الأخيرة من بين يديها ، ليسلمه بكل وقاحة إلى أيد طال امتدادها وشرها للغنم البخيس. ذلك بأن الرقم الذى يرتفع إليه مقدار المال هو الذى يعين الجواب الفصل أو يوجه إليه على الأقل « فإما ، نعم ، وتبدأ العائلة الجديدة وتمضى الآمال العراض فى طريقها نحو المستقبل الرغيب والسعادة المنشودة وإما : لا فتتلاشى هـذه العائلة ، كأنها سراب بقيعة ، وتتردى فى إثرها تلك الآمال مهشمة تحت وطأة الاستغلال البغيض والأثرة الغشوم .

وهكذا تكم الشفاه صاحبة الحق الوحيد فى تقرير مصيرها لتنفيث كلمتها الصريحة فى ثنايا الزفرات الحرى وتختنق فى النهاية عند أعماق النفس الجريح .

وقد يلتفت الشاب صوب نفسه ، فيجدها رهن عاطفة شموس أخذت دونه منافذ العودة من حيث أتى ، فلم يعد تحت طائلته أن يعدل وجهته أو أن يتحول بها فى سمت آخر عندها فيستنفد راغماً ، قصارى ما أوتى من حيلة أو جهد لتجميع القدر المطلوب من المال . ولو دفعته هذه الغاية إلى أوعر المسالك أو حملته على أخشن المراكب حتى إذا ما جمع قبضته على ما طلب إليه . تقدم به من « النخاس الوقود » والد الفتاة أو من هو فى مقامه .

على أن المأساة المخوفة، لا تتقلص متضائلة عند هذه النتيجة الخلب ، بل هى تستأنف سبيلها العميق . لتندس فى صميم الأسرة الناشئة . حتى إذا ما تمخضت هذه عن أب بر وأم رءوم ، ومعهما ذرية غرثى من بنين وبنات برزت تلك المأساة من جديد لتجثم فوق الجميع .

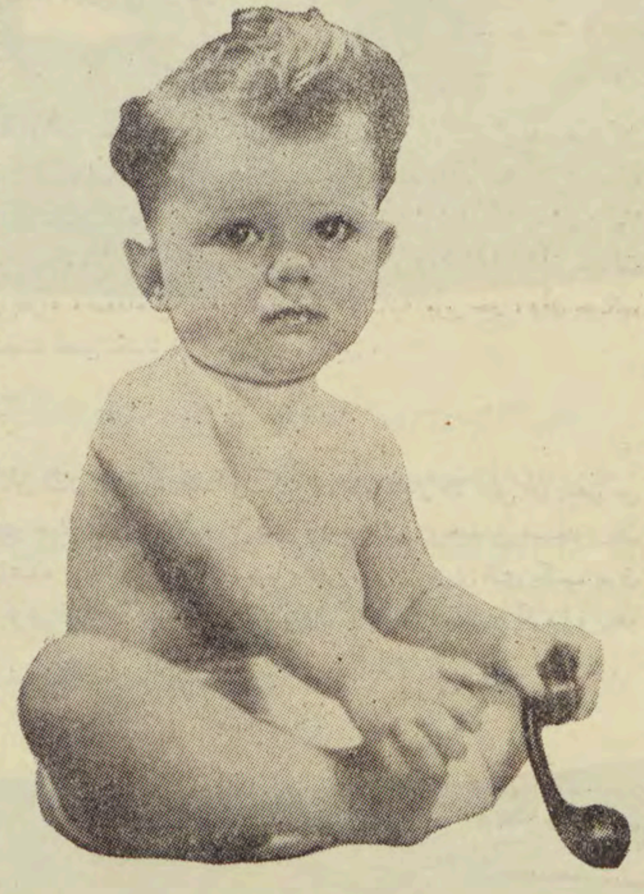
ذلك أن الحيوية التى تزود الشاب بالجهد والنشاط تكون قد تجمعت بسائرها وتركزت بعناد وإصرار عند غاية المهر . فهى ما تكاد تستوفى غايتها هذه، حتى تركن إلى الاستجمام أو تنفسخ خائرة بعد الذى ينالها من العناء الناصب .

إن تسلسل الحوادث فى منطقها المعقول يسير بنا حتما إلى التأكيد الجازم، بأن المهر ينتهى بالشاب حيث كان عليه أن يبتدىء .

إن الدنيا تستحث خطاها قدماً ومن غير وقوف وهى ليست تملك من الوقت . ما يسمح لها بالالتفات إلى الوراء . . . لا قليلاً ولا كثيراً وهى تحدق شاخصة إلى الأمام أبداً

نعم . إن المهر تفسيره : شاب يسوم صفقة آدمية عند نخاس جشع . إذ يتقدم للزواج ! . .

طه الولى



لسه بدرى ؟!!..

ما يعجبونيش

للأستاذ فكري أباظة بك

فى عراكى الطويل المدى مع الجنس اللطيف خرجت من المعمعة مظلوماً لا ظالماً . وهل كان من الممكن أن أغفل « إمبراطورية الجنس اللطيف » وأن أعالج المشاكل الاجتماعية ثلاثين عاماً كاتباً ؟ وبرلمانيـاً ؟ ومذيعاً ؟ وخطيباً ؟ ! هل كان هـذا ممكناً والاجتماعيات لا تكون اجتماعيات إلا إذا واجهت مشـاكل الجنس اللطيف ؟ ومشاكل الجنس اللطيف لا تكون مشاكل تنتهى إلى حلول إلا إذا نبهنا ؟ ولفتنا النظر ؟ ونقدنا ؟ لا يروق هذا فى نظر الآنسـات والسيدات والزوجات والأمهات لأن « الجنس العام » عودهن الملق والدهان ومسح الجوخ والمـدح والإعجاب والأغراء ...

والظاهرة الجـديدة الخطيرة فى نظام البيت والأسرة هى — وعندى الشجاعة الكافية أن أقرر هذا ...

— أن نفوذ الجنس اللطيف قد طغى على البيت ؟ وعلى المجتمع ؟ بل تسلل إلى السياسة وطرق بابها طرقاً خفيفاً وخشناً فبدأت تتأثر بتدخل هذا العنصر . وحوادثنا وأحداثنا « الحزبيـة » فى الأعوام الأخيرة دليل على صحة ما أقول ...

نعم ! طغى النفوذ النسائى على الرجال . فرجل اليوم الظريف اللطيف السلبى المتردد الخائر القوة المعنوية غير رجل الأمس الخشن الطاغية الدكتاتور صاحب الكلمة الأخيرة فى الدار وفى النادى وفى المجتمع ..

مسائل الخطوبة والزواج والعلاقات العائلية وغيرها أصبحت تخضع لمشيئة « الجنس اللطيف » أكثر مما تخضع لمشيئة « الجنس الخشن » ، تقلص النفوذ فى هـذه الدوائر وأصبح الرجل آخر من يعتـد برأيه فى شؤون البنـات والبنين وأصبحت شؤون الأسرة الكبيرة والصغيرة تديرها « مؤتمرات » من نساء الأسرة و« تشكيلات » من الزوجات وبنات العم وبنات الخال وما ينفذ الرجال إلا قرارات وضعها النساء وأحكموا تدبيرها وأحاطوها بالدعاية حتى تغدو وتمسى أمراً واقعاً فى سبيل التنفيذ ... كلما اشتد خطر النساء وكلما فاض فيضانهن وطغى طغيانهن .. كلما وجب على أمثالنا من « العزاب » الذين لا يخضعون لهذه الدكتاتورية ولا يتأثرون بهذا التنويم المغناطيسى ولا يخشون هذه « الفاشية » المتفشية أن يشتدوا هم أيضاً فى النقد والتنبيه ، والإنذار ، والتحذير ، ليحدوا من تلك الحدة ، وليضعفوا من تلك الشدة ، وليكبحوا جماح الفرس الحرون ...

* * *

« ما يعجبونيش » ! ...

قائمـة طويلة من النسـاء « ما يعجبونيش » . وسأتناولهن واحدة واحـدة بحق ، وأمانة ، وإخلاص ، وعلى الله الاتكال ...

— ١ —

الغيرة من غرائز النساء ولا حيلة لنا فى هـذا . تلك هى السليقة والسليقة خلقة فمن العبث أن تعالج ، ولكن « الغيرة » شىء و « الحقد » شىء آخر . الغيورة غير الحقودة . والحقودة غير الحسودة . الحقـد مرتبة أعنف من الغيرة والحسـد . الغيرة حاسة سلبية والحسد ظاهرة نفسية ولكن الحقد إيجابى . الحقد يولد الثأر والانتقام والتدبير والتآمر ثم ينتهى آخر ماينتهى إلى « إجرام »

ضبطت عرائض وخطابات بدون إمضاء حررتها سيدات ضد سيدات وأدت إلى مآس فى البيت والأسرة والسبب : الحقد !

وتبددت عـلاقات أسر فقاطع بيت بيتاً ، وانهارت علاقات الرجال بانهيار علاقات النسـاء والسبب : الحقد ! ..

ووقعت بيوتات كبيرة فى الصعيد والوجه البحرى فى نزاعات طائلة صرفت عليها ألوف الجنيهات بسبب « خطوبات » و « طـلاقات » والسبب : الحقد ! ...

— ٢ —

أعرف سيدة ... زوجة ... استطاع سلطانها أن يصل إلى مراجعة « أجندة » زوجها مراجعة دقيقة . وبعد الاطلاع عليها تصدر الأوامر الآتية :

— حفـلة « الكوكتيل » الفلانية لا تذهب إليها وتعتذر ..

— الفرح الفـلانى لا داعى للحضور فيه ..

— بما أنى لم أدع للعشاء الفلانى فيجب أن لا تذهب ..

— لا بد أن أسافر معـك للاسكندرية ..

— إما أن أشترك معك فى النادى الفلانى أو تستقيل منه ..

— القهوة الفلانيـة وسطها بطال فلا تتردد عليها ..

تصدر هذه الأوامر أو تحدث بسببها مناقشة حامية حادة تعكر جو المنزل أسابيع وشهوراً . والرجل منا حينما يلبى دعوة كوكتيل أو دعوة عرس أو دعوة عشـاء إنما يوثق علاقته بالداعين والمدعوين وقد يكون هذا التوثيق فى مصلحة عمله ومصلحة رزقه . ولكن الزوجات لا يأبهن بالعمـل ولا بالرزق . والزوجة التى تركب كتف زوجها حين يسافر لأداء واجب حكومى أو واجب تجارى تعطله وتشله . وفى كثير من الأحايين تؤثر على واجبه العام وتحرج مركزه فى مصلحته وديوانه ... بل لقـد ذهب غلو

(البقية على الصفحة ٦ : ٤)





العاطفية — الواقعية — الغيور







العاطفية: إنك فى نظرها رجل أحلامها . وها هى تنظر إليك نظرة كلها حب وهيام .



الواقعية: تدير لك ظهرها إذا ما ذهبت إلى مخدعها لتنام بعد أن تكون وضعت الكريم على وجهها .

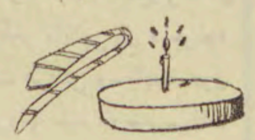


الغيور: تريد أن تقتل كل إمرأة قابلتها أنت فى حياتك وتطلب اليك ان تقص عليها قصة حياتك

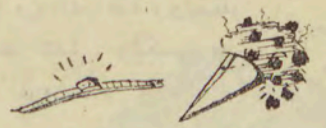




ستتذكر عيد زواجكما وتهدى اليك هدية جميلة تختيرها لك بعد زيارة ألف محل



ستذكرك بعيد زواجكما وتطلب اليك أن تهديها هدية ثمينة لأن ذلك من آداب اللياقة



تكون قد نجحت فى قطع صلتك بجميع أصدقائك وتشاجرت مع صديقاتها ! .





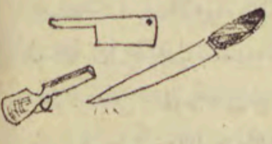
لسوف تذكر أيام خطوبتكما السعيدة بالخير . كن مثلها خياليا حتى لا تنهار أحلامها .



خوفاً من أن تطلقها فقد حرصت على بعض النقود لتتفادى صروف الدهر وأحداثه.



هددتك بالقتل لأنها رأتك تحي إحدى صديقاتها ! وتذكر محاسنها أمام أصدقائك

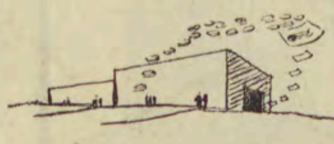




تكثر من قراءة الروايات وتتخيل نفسها أنها كوكب من كواكب السينما اللامعات



إنها تساهم بمالها فى المشروع الذى تقوم به فانها أشبه ماتكون برجال المال والأعمال .



ها هى ذى قد هددتك بالانتحار لأنك مازلت على عادتك من الابتسام للصديقات ومدحهن .





تصبح كاتمة أسرار الشباب وتساعدهم فى حبهم فتسهل لهم الطرق وتفتح لهم الأبواب واسعة ...



تكون قد أمرتك بأن تؤمن على حياتك لصالحها بمبلغ كبير وذلك فى غير حياء او خجل .



إن حياتك الزوجية هى أقرب إلى جهنم منها إلى أى شىء آخر فهى تغار من خيالها .



المغرورة



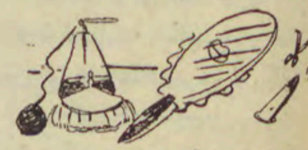
لسوف تحدثك عن النجاح الذى صادفها فى حياتها وعن القلوب التى حطمتها فى سبيلك .



تستمر فى تعداد محاسنها الكثيرة ووصف سحرها . والتطور الملحوظ فى عينيها وفمها .. الخ !



إنها تحاول أن تسرف فى هندامها والعناية بجمالها وتطالبك بالنفقات دون شفقة أو رحمة .



إنها تدعى أن الرجال جميعهم متيمون ولهون بها . وأنها أصبحت تكره المجتمعات لشدة الاعجاب



تحاول انتزاع الاعجاب من صغار السن بشتى الطرق وتدعى أنها مازالت فى ريعان الشباب ! .



الطيبة



ستترك لك السرير حتى لا تقلقك وأنت نائم وتغطيك كلما سقط الغطاء عنك .



هى مازالت طيبة فتفضلك على نفسها وتضحى بكل شىء فى سبيل إسعادك ولو كان ذلك على حسابها ...



لقد زادت طيبتها عن الحد المعقول فهى فى البيت كخادمة لك حتى ليدهش الناظر إلى هذه الطيبة



هى تحلف انها ستترك طيبتها جانباً وتصبح عنيدة صعبة المراس ولكن هيهات أن تغلب طبيعتها



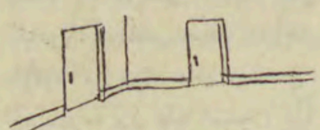
ما زالت بسيطة إلى حد أن الكل يضحك منها . هى ساذجة وستموت ساذجة طيبة القلب .



القوية



تفضل أن تنام فى غرفة غير غرفتك حتى لا تعكر مزاجها . وحتى تشعر أنها سيدة الموقف



ها قد أصبحت سيدة البيت دون شريك لها فهى تأمر وتنهى دون أن يحاسبها أحد .



إنها تراجع نفسها وتجد أن السيطرة ليست كل شىء عند المرأة . لذا تجدها تبدأ فى الاهتمام بجمالها



لقد ودعت الأنوثة إلى غير رجعة وها هى ذى تقلد الرجال فى كل ملابسهم وأفعالها



إنها تعرف كيف تطالب بحقوقها وتنتزعها حتى من براثن الأسد . فأنت أمامها طفل صغير .



الحنون



إنها تحنو عليك كأم رؤوم وتنفذ لك كل رغباتك . وتسهر الليل إلى جانب سريرك .



تحدب عليك وتغالى فى حدبها هذا حتى لتكاد تشعر بأنها تضايقك . من هذا الحنان الغريب



لقد صغرت ثلاث سنوات فى نظرها. لاترى فيك أى عيب ، إنك لاتزال جميلا فى عينيها



ما زالت تعتبرك صغيراً بل أصغر من أولادك أنفسهم . أنها تضرب المثل بك ولا ترى أفضل منك



أنت إبنها المفضل دون منازع فهى تراقبك فى غدواتك وروحاتك فى حين تصبح أولادك أحراراً غير مقيدين.



سقوط الشعر وعلاجه

للدكتور حسن سيف النصر

أغلب الظن أن العناية بالشعر قد ولدت فى مدينـة النور . ولعل أول من شهد مولدها هو العلامه الفرنسى سابرو . فقد ظل هذا الرجل الساحر مايقرب من ثلاثين عاما وهو يكتب فى الشعر ويبحث فى علله وأمراضه ويسجل بصوره ورسوماته مواطن العلل ومكامن هذه الأمراض ثم مات هذا الباحث العجيب تاركاً لتلاميذه وأتباعه ذخيرة هائلة فى أمراض الشعر وأصبحت كلماته الآن مرجعاً لـكل كاتب ومنبعاً لـكل باحث .

أكتب هذه المقـدمة لأضع قارئات هذه المجلة أمام الأمر الواقع وهو أن هذا الموضوع ليس تذكرة تكتب وكلاما يقال . بل هى مسألة علمية شائكة وأمراض شتى متداخلة وعلاج يتفق وطبيعـة المرض الذى نحن فيه .

فليس من الخير إذن أن نتهافت على هذا العلاج ونحن جهلاء بأصل الداء . بل من الحكمة دائماً أن نسائل أنفسنا ماهى الأسباب وما هى الدواعى لهذا السقوط ؟ فإذا لمسنا السبب بطل العجب !

بل لعله من الفطنة أن نجيب على هـذه الأسئلة أو مايسمونه بتاريخ المرض .

١ — ماعمرك ؟

٢ — هل سقط الشعر فجأة أو بالتدريج ؟

٣ — هل شعر الرأس نحيل ؟

٤ — هل هناك قشر فى الرأس ؟

٥ — هل طبيعة الشعر زيتى ؟

٦ — هل سـقـط الشعر فى مناطق معينة ؟

٧ — هل جلد الرأس طبيعى ؟

[البقية على صفحة ٤٥]



حنانيك يا أم ورحماك يا والد

للدكتور مصطفى الديوانى

١ — لهفى عليك أيهـا الطفل البائس ! ما أقصر المسافة بين أيدى الأقوياء من حولك وخدك الناعس ! سرعان ما ترن عليه الصفعة ، فأذا بدا منك احتجاج أو لهفة ، ركلوك بنعل فى سواده فاحم أو فى صفاره فاقع ، وشدوا منك الشعر دون أن يجدوا من ضميرهم رادعاً . ورفعوا أيديهم إلى السماء ، مستعينين عليك بسيد الأقوياء ، الجبار القهار ، الذى يصدر حكمه عليهم مهما انتحلوا من أعذار ، لأنه عليم بضعفك ، مضطلع على عذرهم وعذرك . لقد أعطى لهم العقل وحسن الإدراك ، وناط إليهم بمسئولية حمـايتك من موارد التلف والهـلاك . فإذا بهم يستعدون الله عليك ويصيحون لبيك اللهم لبيك ! هلا استرددت وديعتك وأرحتنا من هديتك ! خطرفة وهذيان ، أقسم أنها لاتعدو فى عمقها طرف اللسان !

٢ — إنك والله مسكين أيها الطفل . يحسدونك على نضـارتك ويغرهم منك نشاطك وحمرتك . انت تمثال فارغ أو هيـكل من الورق المقوى ،قد تـكون فى الصباح أروع ما تـكون نضارة ، فإذا بك فى المساء بين سويعات قلائل تتلوى على فراش المرض وقد يحملك ملاك الشفاء على جناحيه إلى أحضان والديك من جديد ، أو قد يذهب بك الشيطان إلى حيث لاتريد ولاتريد . وعندها تندم على تصرفنا نحوك ويصيح الجانى قائلا ليت يدى شلت قبل أن تضربك وليت لسانى خرس قبـل أن يدعو عليك !

٣ — نعم ! إنك والله لمخلوق ضعيف مسكين رغم مسحة الجبروت التى تبدو فى شقاوتك ومعاكستك المستمرة لوالديك ! فى عالمك الصغير أمراض تعصف وتنقض كالصاعقة من بين السحب . فقد تقضى عليك الدفتريا فى أيام وشلل الأطفـال فى ساعات والتيفود فى أسـابيع فإذا بالحركة المستمرة همود أبدى وإذا بالتى تعودت أن تصيح فى وجهك وتضربك على خدك وتركلك فى ظهرك ، تصيح ولولة باكية وتضرب صدرها قائلة ياليتنى مت قبل هـذا ! وإن نسيت لن أنسى ماحدث لى فى الشهر الماضى عندما طرق بابى فى ساعة متأخرة من الليل والد متهالك يحمل بين يديه وديعة ثمينة هى إبنه الوحيد وكانت تصحبه زوجـة تظاهرت بالشجـاعة وطلبا منى إسعاف ابنهم الذى كان

[البقية على صفحة ٤٦]

الرمد الربيعى

للدكتور ابراهيم عبود

هو نوع من المرض غير معدى يصيب العينين فى مبدأ الصيف من كل عام ويسبب آلاماً كثيرة للمريض .

وتنحصر خصائص الرمد الربيعى فيما يأتى : —

أولاً : التهييج الشديد فى العينين ممايدعو إلى كثرة «دعكهما»

ثانياً : إحمرار العينين وشـدة الحساسية للضوء .

ثالثاً : كثرة الدموع وقلة الإفراز الذى يخرج من العينين .

رابعاً : وجود خلايا «الإيزونوفيل» بكثرة من الفحص الميكرسكوبى .

خامساً : زوال الأعراض فى الشتاء ومعاودتها للمريض فى الصيف .

وإسم هذا المرض هو نوع من التسمية الزائفة إذ ليس هو بالرمد ولا تظهر شدته فى الربيع بل هو نوع من الحساسية التى توجد فى بعض الأجسام للتراب وحرارة الصيف ولقاح النباتات .

وأغلب المرضى بهذا النوع هم من ذوات الحساسية الخاصـة التى تنشأ من الوراثة فتجدهم عرضة للأكزيما والأرتكاريا وما شابههما .

ويكثر هـذا المرض فى البحر الأبيض المتوسط وتتأثر به الشعوب الملونة أكثر من الشعوب البيضاء .

ويتعرض النشء من سن السادسة إلى العشرين إلى شـدته أكثر من تعرض الآخرين ويكثر فى الذكور عن الإناث .

ويندر أن تتأثر القرنية من هذا المرض ولذلك تنحصر مضايقته فى التهيج الشـديد الذى يصحبه ومعاودته للمريض فى كل عام .

[البقية على صفحة ٤٤]

الدكتور محمد محفوظ بك يحدثنا عن ...
... مكافحة الأعداء الثلاثة

« الدكتور محمد محفوظ بك نطاسى معروف لخاصة الناس وكافتهم وهو جراح العيون وطبيبها المشهور فى مدينة الاسكندرية ، وعميد كلية الطب السابق بجامعة فاروق ، فهو إذ نقدمه لقرائنا إنما نقدم لهم علماً من أعلام الطب فى مصر ، غنياً بعلمه وفضله . . . »



إن طبيعة الحكم الدستورى تقتضى سقوط وزارة وقيام أخرى فلا تسمح للوزراء بالإستقرار والاستمرار فاذا هم وضعوا أساس الكفاح وهم المتغيرون المتبدلون تغير وتعدل معهم الكفاح وتقطعت أوصاله فلم يؤت ثماره وقد درسنا فى حكاية السلحفاة والأرنب إن الاستمرار البطىء أجدى وأنفع من الوثب المتقطع فالإستقرار والاستمرار هو أساس النجاح فى الكفاح .

فإلى أن يعدل نظامنا بنظام يضمن الاستقرار والاستمرار بأن يرفع عن كاهل الوزراء المتغيرين وضع سياسة الكفاح ضد أعدائنا الثلاثة الجهل والمرض والفقر لى رأى راسخ يبعد كل البعد عن التفاؤل فى تغلب وزاراتنا المتتابعة على أعدائنا الثلاثة ولنضرب لذلك مثلا الوزير المحامى الذى يولى وزارة الصحة ويريد التداخل فى مكافحة الأوبئة أو إدارة المستشفيات يفشل لأنه يتدخل عن غير معرفة ولا خبرة ولكن لحاجة فى نفسه وأمثلتها كثيرة لا أذكرها لأنها شخصية كما يفشل عندما يستشير مستشاريه لو كانوا ميالين لخصومه السياسيين فلعلمهم أنهم غير مسئولين قانوناً عما يقره الوزير لا يهمهم أن لا يبدوا النصيحة إلا بعد الدرس الدقيق ومنهم من يقول « دعه يكثر من الخطأ » ولذلك فأنت ترى وزارة الصحة وقد تضاعفت ميزانيتها عشرات الأضعاف لم تنتج ولم تستقر بل كان نتاجها واستقرارها أكثر وضوحاً أيام أن كانت مصلحة أو وكالة وزارة تابعة لوزارة الداخلية ، فقد كانت لها فى ذلك الزمن فقط سياسة مستقره وكانت ترتقى وتنظم ولو أن هذا الرقى كان بطيئاً لكنه البطء المؤكد الفائدة لاستمراره واستقراره لم تكن تبنى بمصلحة الصحة مستشفيات أو وحدات علاجية لمجرد الدعاية السياسية وتقفل لعدم وجود الأطباء اللازمين لإدارتها أو لعدم وجود الأثاث أو لعدم وجود الأدوية والمستحضرات الطبية بل كان مثلا مدير قسم الرمد إذا توفرت عنده الأموال من تبرعات وخلافه لبناء مستشفى رمد لا يبدأ البناء إلا إذا أعطى من وزارة المالية الاعتمادات اللازمة لجميع الموظفين والمستخدمين ويعينهم ويمرنهم فى المستشفيات القائمة حتى إذا تم البناء وجد كل مايحتاجه للقيام بالعمل فى المستشفى على أحسن وجه .

ولكن بكل أسف نسمع اليوم ان بقسم الرمد أربعين وظيفة للأطباء خالية وذلك لأن الوزارة أنشأت وحدات صحية دون أن تبحث إذا كان هناك سبيل لتخريج الأطباء اللازمين ولكنها الدعاية السياسية هى التى أوحت للمسؤولين بالقيام بهذه الأعمال الناقصة التى لا تفيد منها البلاد وهى الدعاية السياسية أيضاً التى أضرت بالعمل فى المستشفيات القديمة إذ سحبت جزءاً من أطبائها للعمل فى الوحدات المستحدثة والتى لا يمكن إيجاد الأطباء لها فلا استفادت المستشفيات المستجدة ولا بقيت المستشفيات القديمة تؤدى واجبها نحو الأهالى على الوجه الأكمل فالآن وقد علمتنا التجارب أن الكفاح الحكومى ضد أعدائنا الثلاثة هو كفاح متقطع يتغير بتغير الوزارات ويتبدل حسب التيارات السياسية فهو كفاح غير مجد ولن تستفيد منه الأهالى فعلى الأهالى أن يقوموا لكفاح أعدائهم الثلاثة بأنفسهم فى استقرار واستمرار لا يقطعه سقوط وزاره أو قيام أخرى فيبدأ كفاحهم للجهل بمكافحة الأمية وبناء مايمكن بناؤه من مدارس الزامية وأولية وابتدائية وثانوية تكون كلها أهلية كما يجب أن تشمل بناء جامعة أهلية مثل تلك التى أنشئت منذ أربعين عاماً فاستحوذت عليها الحكومة لتخضع العلم والمتعلمين لإرادتها وأظننا نعلم أن البلد تسير فى كثير من نواحيها بمن كانت أعدتهم الجامعة

[البقية على صفحة ٤٦]

تهديه بقيد أنيق



إنها مفاجأة سارة يوم تقدمك لزوجك كرافت من صنع يديك — إن بنت النيل تقدم لك على هذه الصفحة طريقة سهلة تساعدك على عمل كرافت زوجك بأقل ما يمكن من التكاليف خصوصاً وأننا فى أيام ارتفعت فيها أسعار الملبوسات إلى درجة أصبح من العسير معها على الشخص المتوسط الحال أن يغير ملابسه كلما عن له ذلك .

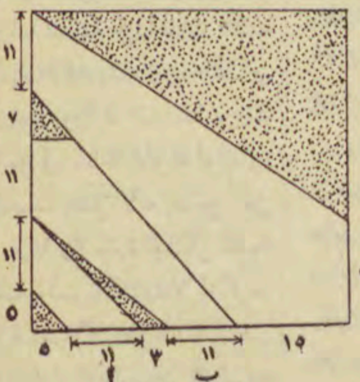
ونرجو ألا تنظرى إلى صنع «الكرافت» كشىء تافه لا يشغل وقت زوجة أو أم ، فإن أناقة الرجل أول ما تبدو فى رباط رقبته ، فهو لا يدل على ذوقه فحسب بل يدل على ذوقك أنت فى حسن اختياره ، فإلى أى مدى يعجب بك الناس إذا كنت أنت صانعة هذه «الكرافت» وهى أن تتبعى الطريقة التى نصفها لك خطوة بخطوة : —

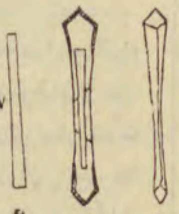
التفصيل : تفصيل الكرفتات بالورب « Biais » ويمكنك ياسيدتى أن تصنعى واحدة من مربع من القماش طول ضلعه ٤٥ سنتيمترا

قصى بتروناً من الورق مطابقاً للشكل نمرة (١) وضعيه على قطعة القماش المربعة كما هو ظاهر فى الرسم ولكن لا تضادى زخرفة القماش ولا اتجاهه .

مكنى الخياطات « إلصقى الأجزاء ببعضها » ألف مع ألف ، ب مع ب وبعد خياطتها إفردى الخياطات بالمكواة ثم اعملى تنية رفيعة على الماكينة حول نهاية الكرافتات من أسفل ومن أعلى كما هو مبين لك فى شكل (٣) سرجى على الظهر فى الوسط تماماً (لكى تبينى علامة فى وسط الكرافت التى ستضعى عليها البطانة الداخلية) والبطانة تقص بالورب كما فى الشكل نمرة ٢ من الصوف الخفيف — أو من قماش فانلة قطن وطبعاً يستحسن أن يكون قماش البطانة ملائماً ومناسباً لنوع قماش الكرافتات — وإذا كانت البطانة مقصوصة من قطع صغيرة وطبعاً لا لزوم لشراء قماش خصوصى لها (ولذلك لعدم التبذير) فيمكنك أن تفصليها من أجزاء صغيرة وتخطيها مع بعضها بغرز بسيطة بحيث تضعى كل طرفين أمام بعض أو الطرف على الآخر قليلا وتخيطيها بسراجة بسيطة أو على الماكينة بحيث تمرى عليهم دور أو اثنين وبعد ذلك ضعى البطانة فى وسط الكرافت بحيث تكون بالشكل المبين بالرسم نمرة ٣ ثم بعد ذلك يمكنك أن تصنعى الكرافت على حافة البطانة مع ثنى طرف الكرافتات على الآخر كما فى شكل ٤ وبعد تسريجها ألفقيها لفقة مسحورة أو كلفقة ديل الفستان .

ملحوظة : عند لفقك الكرافتات يمكنك بين الغرزة والأخرى أن تأخذى غرزة فى البطانة مع القماش وذلك لعدم انزلاقها من القماش ومع مراعاة عدم شد النسيج واتركى يا سيدتى الباقى بدون البطانة أعنى طرفى الكرافت بدون لفق وبعد الإنتهاء من خياطتها يمكنك أن تكويها ولكن حذارى أن تضغطى على حافتيها بالمكواة لأن هذا يذهب رونقها كما وإنك لو أردت غسلها يمكنك غسلها بالبنزين .





٢ ٣ ٤



أنيق عملى اسبور متأنق رزين مهندم

السعادة الزوجية فى متناول الجميع

للأستاذ محمد مختار موسى

تقوم السعادة الزوجية على أركان ثلاثة : الانسجام الروحى ، والتوافق الجسدى ، والأولاد . وفقدان ركن من هـذه الأركان يخلق سحباً من الألم والأسى تحلق فى سماء الزوجية ، قد لايؤدى إلى الإنفصام ، ولكنه يبقى عنصراً من عناصر التفكك واليأس .

الانسجام الروحى

يتغير الانسجام الروحى بين الزوجية تبعاً للفارق بين سن كل منهما . فكلما بعـدت الشقة كان الانسجام بينهمـا شيئاً بعيد المنال . ويقـدر الاجتماعيون أن لايتجاوز الفارق عشر سـنوات ، وإلا كان الانسجام فى حكم المعـدوم . وهذا حق ، فالمراهق لا ترضله مصـاحبة الصبى غير المميز ، والبالغ الرشـد لا تغنيـه مرافقة المراهق أو الصبى المميز ، والمتقـدم فى السن لا تغريه مجالسة شاب فتى .

وقد كان من نتيجة عدم إدراك هـذا الاختلاف الروحى أن جرى الزواج فى مصر على أسس فاسدة . فأكثر الزيجات قامت على فارق غير قليل فى السن وبعضهـا كان الفارق فيه كبيراً جداً حتى قد تزوج الرجل عذراء فى سن ابنته ، وتزوجت المرأة بشاب فى عمر إبنها .

ويتضح مدى هذا الانسجام إذا كان أحد الزوجين أو كلاهما على حظ موفور من التربية والتعليم ، لأن المرء المثقف يعيش أكثر ما يعيش لأفكاره وآرائه وأمانيـه . فلا بد لروحى الزوجين أن تتجاوبا ، هذا التجاوب الذى يضفى — فى نظرى — على الحياة الزوجية نور السـلام والهناءة ، ويجعلها تغدو شيئاً أنيقاً لذيذاً يستأهل الجهد والعناء .

ويكتفى البعض بأن يكون أحـد الزوجين كبير السن حتى يفهم الزوج الآخر حقاً إن كبار السن يفهمون نفسيات زوجاتهم ، ولكن من اللازم لصغيرات السن مثـلا أن يفهمن نفسيات أزواجهن كذلك حتى يتوفر ركن السعادة الأولى . وهذا لايتحقق إذا كان الفارق السنى بينهما كبيراً .

ويحبـذ علماء الاجتماع ويقرهم علماء النفس أن تكبر الزوجة بعلها بضع سـنوات لأن الرجل يتوق إلى من تحنو عليه وتكون له زوجاً وأماً فى وقت واحد ، ويرجع إلى ذلك وصف الرجل أحياناً بأنه طفل كبير .

التوافق الجسدى

والنساء يكبرن قبل الرجال . وهذا من الناحية الفسيولوجية فحسب . أما من الناحية الجنسية التى هى دعامة التوافق الجسدى ، فإن الحاسة الجنسية عند الرجال تضعف فى مستهل الحلقة السادسة من أعمارهم بينما تظل متيقظة عند النساء إلى مستهل الحلقة السابعة من أعمارهن ، وتبقى فائرة إلى نهاية الحلقة الرابعة ، قوية إلى نهاية الحلقة الخامسة .

وعندما يشعر الرجل بعجزه الجنسى تزيد فى قلبه اللهفة إلى السيطرة على زوجه ويسلك فى حيازته لهـا طرقاً شاذة قاسـية تقلب البيت فى نظرها قفصاً من الحديد الخانق المكتوم .

فلو اقترنت امرأة فتية برجل يكبرها بعدد كبير من السنوات ، إما أن تقاسى مرارة الحرمان وهى فى ريعان الشباب والصبوة زهرة لا تزال فى الأكمام تود أن تتفتح على ربيع الحيـاة ، وإما أن تقع فى أحبولة الشيطان لتنسى ما كان .

الأولاد

يقول مثل غربى « تزوج مبكراً حتى لا يتم أولادك وهم صغار » . حقاً إن العمر مكتوب فى اللوح والحياة بيد الله . ولكن الإحصائيات تقرر أن متوسط الوفاة عند الرجال فى سن الثالثة والأربعين وقريباً من هـذا عند النسـاء . ويقول أفلاطون إن أنسب سن للزواج هو الخامسة والعشرون ويؤيده فى هذا الطب الحديث الذى يقرر أن الشاب يكون قد اكتمل الرجولة والفتـاة قد اكتملت الأنوثة ، فيأتى النسل قوياً صحيحاً .

والأولاد فى حاجة إلى كفالة تامة وهم أطفال وإلى إرشـاد وتعليم فى سن الصبا وإلى ولاية ونصح فى سن النضوج ، وإلى صداقة وتوجيه فى سن الشباب . بل إن هؤلاء الذين بلغوا مبلغ الرجال لايزالون يشعرون بالحـاجة إلى آبائهم ، وان الذين فقدوا أولياءهم وهم كبار قد تأثرت حياتهم بفقد عائلهم الأول ، وربمـا قد تغـير مجراها إلى غير حال . لذا كان الزواج المتـأخر غير مرغوب فيه . . ذلك الزواج الذى قد يودى بأطفال فقدوا أباهم وهم صغار لم تتفتق أذهانهم بعد لأحداث الزمان . وهل يمكن للأم وحدها أن تكفل أولادها ؟

[البقة على صفحة ٤٤]

الأناقة ...

للدكتور ابراهيم عبده

ليس أحب إلى النفس من أن ترى شيئاً يزيد بهجتها ، وليس أمتع للعين من أن تقع على شىء منتظم جميل ، هذه طبيعة الإنسان المتمدين ، وهى جديرة بالالتفات والتقدير ، فالرجل الجميل أو الأنيق أو النظيف يلقى فى المجتمع مكانه اللائق به فلا تقتحمه العيون أو تزدريه النفوس ، سواء كانت عيون النساء أو نفوس الرجال !

وأناقة الرجل ليست عيباً فى تقليد أو دين فلنبينا العظيم حديث يؤيد به أناقتنا نحن الرجال لأنه يعلم أن الأناقة تستوجب النظافة وتفرض على النفس شيئاً من النظام ، ولم يعن دين أو تقليد هذه الأناقة التى لحمتها الترف وسداها التخنث ، فذلك أبعـد ما يكون عن ذهن المتحضرين الذين لا تشغلهم تفاهات الحياة عن جدها وروعتها ، فليس منا مزجج الحاجب مرسل الشعر منمق الظفر مشغول الذهن بالدهون والمساحيق !

وأناقة الرجـل كما أفهمها موكولة إلى بيته ، فعلى قدر ما نراه من اعوجاج فى رباط رقبته أو اتساخ فى حذائه أو اضطراب فى منديله أو بقع فى سترته ، نحكم على نظام البيت والسيدة التى تشرف عليه ، وقد تكون هى على نقيض ذلك من حيث فخامة المظهر والمثالية فى التأنق ، وأحسب ان الإعجاب بأناقة الزوج أو الأبن أو الأخ مدعاة لفخر كل سيدة تعرف واجبها نحو ذوى قرباها . . .

ترى أجدير بى أن أكتب هـذا الكلام ؟ إن الجواب عند السيدة التى تقدمنى للناس . . ؟ !



احدث مبتكرات التجميل

كل يوم نشهد جديداً فى مبتكرات التجميل ، وتتنافس الشعوب فى ذلك ولكن المشاهد فى أيامنا هذه أن الحكومات والدول أخذت مكان الشعوب فى هذه الناحية فأصبحت تقيم المعارض فى كل يوم لتعلن عن مبتكراتها فى التجميل والتزيين .

وهاهى ذى بريطانيا تنزل إلى الميدان ، ميدان المنافسة فى الموضة والتجميل فتقيم المعارض للقبعات ومثلها للفساتين وأخرى لأدوات الزينة وتعطينا الصورة التى نشرناها فوق هذا الكلام مظهراً لطيفاً لمجهودات إنجلترا فى هذه النواحى

فأنت ترين سيدة أخذت تعنى بوجهها ، وقد اعتادت كل سيدة أن توزع بأصابعها ألوان الكريم المختلفة سواء كان ذلك فى الصباح أو فى المساء ، ويترتب عادة على هذه الطريقة اضطراب فى التوزيع أى توزيع الكريم يبدو الوجه أحياناً غير منتظم ، وعند توزيع « البودرة » يظهر اضطرابها أيضاً لأن الانسجام الطبيعى لتوزيع الكريم ليس ملحوظاً

ولهذا اخترعت إنجلترا آلة صغيرة الغرض منها أن يوضع فيها الكريم وتدار بآلة كهربائية صغيرة وتمر على الوجه كما يبدو لنا فى الصورة المنشورة فيتوزع الكريم توزيعاً منظماً .

ويضاف إلى فائدة هذه الآلة الغريبة فائدة أخرى يجب ألا تخفى علينا أهميتها هى أن من وظيفتها عمل مساج لبشرة الوجه فتغنينا بذلك عن كثير من النصائح التى تقدم لنا لعمل مساج بأيدينا أو بأى شئ آخر .

وهذه الآلة الغريبة التى تفيد فى توزيع الكريم عمل المساج أصبحت من أدوات الزينة والتجميل فى كل بيت فى إنجلترا وأخذت البلاد الأخرى فى إعداد مثيل لها يفيد سيداتها من كل طبقة .

جمال المرأة

يخبو جمال المرأة فى الشتاء ويبدو وجهها الوردى شاحباً . . وتصبح عيناها البراقتان ذابلة . . . ويعلو « القشف » بشرتها الناعمة الذى يذهب بجمالها ونضارتها . . وأنت إن أردت أن تحتفظى بجمالك فى الشتاء عليك باتباع النصائح الآتية :

بشرتك . . تعهدى بشرتك بالزيوت النقية المغذية ولا تدعيها تجف وتخشن . . ضعى قطعة مربعة من القماش الناعم فى زيت البرافين الدافئ ، ثم ضعيها على وجهك بعد أن تعملى فيها فتحات للعينين والأنف . . اتركيها لمدة عشر دقائق ثم اغسلى وجهك جيداً بماء فاتر وصابون نقى عند النوم دلكى وجهك جيداً بالكريم وضعيه بكثرة على مسام البشرة حتى يتذلل المساس ويرطب البشرة ويغذيها واظبى على ذلك تصبحى ذات بشرة ناعمة فاتنة . .

شفتاك . . قد تحدث البرودة إنشقاقات فى شفتيك فتشوه منظرهما وتحول دون انسجام الروج عليهما . . ويمكنك إزالة هذه التشققات بوضع كمية من الفازلين عليهما يومياً عند النوم وتستطيعين الاستبدال الفازلين بالجرسلين . .

عيناك . . . إذا كانت فى حاجة إلى نظارة سوداء أو زرقاء فى فصل الصيف لتتقى بها وهج الشمس أو الأتربة المثارة التى تسد الحلوق أحياناً فان هاتين العينين فى حاجة إلى رعاية فى فصل الشتاء أيضاً ، لأن البرودة الشديدة تؤثر فى أعصابهما ويترتب عليها أحياناً أشياء خطيرة تحتاج إلى علاج طويل .

شعرك . . يفقد الشعر بريقه الجذاب فى الشتاء وقد يجف ويخشن ويستحيل على الفتاة تصفيفه وتنسيقه على النحو الذى ترضاه . . فعليك أن تعطيه قسطاً وافراً من العناية وذلك بدلك منابت شعرك بمزيج من زيت الزيتون والجلسرين الدافئ . . إفرقى الشعر وادلكى منابته ثم لفى رأسك بمنشفة دفئة واستبدليها بمنشفة أخرى كلما بردت . . . استمرى بعد ذلك أسبوعاً يبدو شعرك فاتناً ذا بريق لامع جذاب . .







فى الشتاء



يداك .. اليد الجميلة عنوان المرأة الجميلة فعليك أن تعتنى بيديك حتى لايعلوهما القشف . ضعى يديك لمدة ربع ساعة فى الماء الفاتر ثم دلكيهما جيداً بمزيج من الزنك والزيت وراعى فى ذلك اتجاهات الأنسجة والعضلات . ثم اغسليهما بعد ذلك بالماء الدافئ والصابون النقى . . .

قدماك ... أما قدماك وهما آخر ما تفكرن فيه أثناء الشتاء فيستحسن حفظاً لجمالهما ورعاية لتنفسهما ألا تزحميهما بالجوارب أو بالزجاجات الساخنة فذلك يضر بشرتهما ويؤثر على أظافرهما أى يقصفها .

معدتك .. إن العناية بالمعدة فى فصل الشتاء تحتاج إلى رعاية خاصة نظراً لان الجو البارد فى مصر لم يعود الناس على الاحتياط منه ، وأحياناً يبرد هذا الجو ونحن فى غير استعداد لهذه البرودة المفاجئة فتتأثر معدتنا فوراً فاحذرى أن يفجأك الشتاء وليس فى البيت شاى أو تليو فكلاهما خصم عنيف لكل برد .

أسنانك . احذرى الساخن ثم البارد فكلاهما يؤثر على بنيانها ، واحذرى إهمالها خوف البرد نظراً لأن ماء الحنفيات بارد فى الشتاء ومعظمنا « يكسل » فى تنظيف أسنانه فتسوس ونضطر إلى الطبيب إن لم يكن فى الشتاء ففى الصيف على أى حال .

صحتك .. اعتنى بصحتك واتبعى فى نظام تغذيتك ريجيما خاصاً يحتوى على جميع المواد المفيدة والمغذية . . أكثرى من الحركة والتمرينات الرياضية التى تجدد حيويتك وتعاونك على تحمل برودة الشتاء . . ولا تغفلى فائدة عصير الفواكه . . أكثرى من تناوله تكثر دمويتك ويعلو الإحمرار وجنتيك . . . ولا تعرضى نفسك لنفحات الهواء إذ أن الزكام يذهب ببريق عينيك ويفسد عليك جمالك ..



عودى الى شبابك

الشباب ... ذروة الحياة ونشوة السعادة ما أقصر ربيعه وما أوحش شتاءه وما أتعس تلك النفس الكئيبة التى تطل من حطام الشيخوخة على ذلك الشباب الزائل والربيع المطوى ! ؟

وإذا كان الشباب روضة ينعم فيها الإنسان فهلا تستطيع النفس فى شيخوختها أن تجول فى ربوع تلك الجنة الخضراء .. وأليس من المستطاع أن تتفتح تلك النفس الكئيبة لتستقبل أشعة الشمس المشرقة التى تدخل على ذلك القلب المنكسر كل غبطة وسرور . . ؟

إن مستقبلك بين يديك ياسيدتى وفى استطاعتك أن تحتفظى بشبابك الغض الفياض إن اتبعت النصائح الآتية :

■ الهموم تطفئ بريقك وتذهب بشبابك فاطرحى أحزانك وراء ظهرك ... خذى الحياة ببساطة تصبحى متألقة الشباب مشرقة المحيا .

■ الرياضة . . . تزيد فى حيويتك وتجدد نشاطك فمارسيها فى الصيف والشتاء . . . فى الشباب والشيخوخة . . . فهى علاج وقائى ضد الشيخوخة .

■ كافحى الأمراض واعتنى بصحتك كل الاعتناء ... استشيرى طبيباً كلما بدت عليك أعراض أى مرض أو داء وأكثرى من تناول المقويات والفيتامينات التى تقيك من أعراض الشيخوخة وآثارها .

■ لا تعيشى على طريقة واحدة . . ادخلى أساليب التجديد فى حياتك وأكثرى من التنقل والسفر حتى لاتشعرى بسأم الحياة ومللها واعطى لنفسك حقها من المسرات والملذات .







علمي زوجك كيف يعتني بنفسه

أكثر الأزواج يهملون الاعتناء بأنفسهم إلى حد كبير يلفت الأنظار وقد رأت «بنت النيل» أن واجبها يقضي عليها تنبيهك يا سيدتي إلى أن لزوجك حقاً عليك. خصصي له بعضاً من وقتك لتعليمه كيفية الاهتمام بنفسه. قد يخالفك أول الأمر ولكن ثقي أنه بسياستك ورقتك تستطيعين أن تجعلي منه الرجل المثالي من حيث الهندام والشكل.

حلاقة الذقن: على زوجك أن يحلق ذقنه كل صباح، وقد يحدث أن تكون بشرته من النوع الرقيق الناعم فتثوله شفرة الحلاقة فيحاول إبدالها بنوع آخر ولكن بدون جدوى. لذا وجب عليك في هذه الحالة أن تمدي له يد المعونة فتعلميه أن هناك نوعين من الشفرات: الشفرات الرفيعة والشفرات السميكة. والنوع الأول يحلق بسرعة ولكن قد يؤذي الذقون ذات الشعر الكث فيظهر عليها بعض الحبوب عند العنق. لهذا كان من الأفضل لأصحاب هذه الذقون أن يستخدموا الأمواس السميكة.

ومن الرجال من يستعمل آلة الحلاقة الكهربائية وهي تضايق صاحبها في الخمسة عشرة يوماً الأولى إلى أن تتعود الذقن عليها ومن حسنات هذه الآلة أنها لا تضر البشرة بل تجعلها ناعمة الملمس ولكنها مع هذا لا تنظف الذقن كالشفرات العادية.

إشترى لزوجك فرشة حلاقة من النوع الغزير الشعر وصابونا على هيئة مرهم (كريم) كثير الرغاوى. سخني له ماء الحلاقة بالدرجة التي يتحملها وأوصيه أن يرغي الصابون على دقنه لمدة دقيقتين.

بعد الحلاقة أطلبي إلى زوجك أن يضع على ذقنه وعنقه فوطة مغموسة في الماء الساخن ثلاث مرات وعليه بعد ذلك أن يضع على وجهه كحولا أو ماء كولونيا. أما إذا كان عنق زوجك من النوع الكثير الحساسية فأوصيه أن يضع عليه بعد الحلاقة بودرة تالك أو بودرة أرز وألا يلفها بكوفية مصنوعة من صوف خشن فأنها تساعد على ظهور الحرارة على عنقه.

نظافة الوجه: إن حلاقة الذقن تستغرق من وقت الرجل الشيء الكثير. لذلك يهمل في غالب الأحيان العناية بنظافة وجهه وإذا ما انتهى من حلاقة ذقنه اكتفى بأن يضع على وجهه قليلا من الكحول ولكن هذا خطأ كبير يجب أن يتلافاه. والوضع الصحيح أن يغسل وجهه بعد الحلاقة بالماء والصابون على أن يكون الصابون من النوع الممتاز حتى لا يؤذي بشرته وعليه بعد ذلك أن يضع الكحول.

في المساء: دعي زوجك يغمس فوطة في ماء ساخن وأن يضعها على وجهه ثلاث مرات. فهذه العملية إلى جانب تنظيف الوجه تساعد على إراحة البشرة بعد تعب النهار. وعلى زوجك بعد ذلك أن يغسل وجهه بالماء البارد.

شعر زوجك: هو المعضلة الكبرى. وعلى الرجل أن يعتني بشعره أكثر من عناية المرأة بشعرها. ذلك لأن شعر الرجل معرض للسقوط. لذا وجب عليه أن يحافظ على شعره كما يحافظ البخيل على نقوده. فيفرشه صباح مساء في الاتجاهات المختلفة. وليدلك جلدة رأسه جيداً (يعني فروة الشعر) ويحاول تحريكها بالضغط عليها بأصابعه ويجب عليه أيضاً ألا يغالي في غسل شعره وألا يضع طربوشه على رأسه في الصباح ليخلعه في المساء. ليترك شعره يتنفس بقدر المستطاع وإلا حكم عليه بالسقوط.

وبما أننا نتكلم عن الشعر فلا تتركيه يا سيدتي يصبغه. فالشعر الرمادي أو الأبيض يحلي الرجل ويزيد في رجوليته فاوحي هذه النزعة عنده بكل ما أعطاك الله من ذكاء ودهاء. وأن الرجل الذي يصبغ شعره يفقد احترام الناس له فضلا عن أنه يظهر عادة أنه أكبر من سنه.

العناية باليدين: من واجب الرجل أن يعتني بيديه على ألا تكون هذه العناية لافتة للأنظار. وعلى زوجك أن يبرد أظفاره أو يقصها على شكل أطراف الأصابع. وأن ينظفها بالفرشاة والصابون.

ويستطيع الرجل أن ينظف قاعدة الظفر من الزوائد الجلدية كما تفعل السيدات. ويسمح له أيضا أن يدلك بالحجر الخفاف طرف الإبهام وراحة اليد إذا كانا ناشفين. أما في الشتاء فإنه من المستحسن أن يضع على يديه بودرة تالك قبل أن يلبس قفازه.

العناية بالجسم: بشرة الرجل أكثر خشونة من بشرة المرأة فيما عدا بعض المواضع. لذا وجب العناية بها. إن الدوش يناسب الرجل أكثر مما يناسبه الحمام: دوش لبضع ثوان على أن يكون ساخنا في الشتاء. والأفضل أن يلبس قبقاباً أثناء أخذه الدوش حتى لا تبقى القدمان في الماء لمده طويلة. وأحسن طريقة للاقلال من كمية من العرق التي يفرزها القدمان هي وضعهما في ماء مذاباً فيه الشبة.

وإذا ما وصل زوجك المنزل اتركيه يخلع بذلته لأن الرجال في حاجة كبيرة إلى تبديل الهواء خصوصاً وأن ملابسهم التي يرتدونها في الخارج لا تساعدهم على ذلك، فليخلع حذاءه وليعرض قدميه للهواء.

إن الهواء الطلق وأشعة الشمس تجددان نشاط زوجك وتضفيان على بشرته لوناً خمرياً ساحراً. أطلبي إليه أن يستعمل للتواليت رائحة اللافاند لأنها الرائحة الوحيدة التي تناسب الرجال.



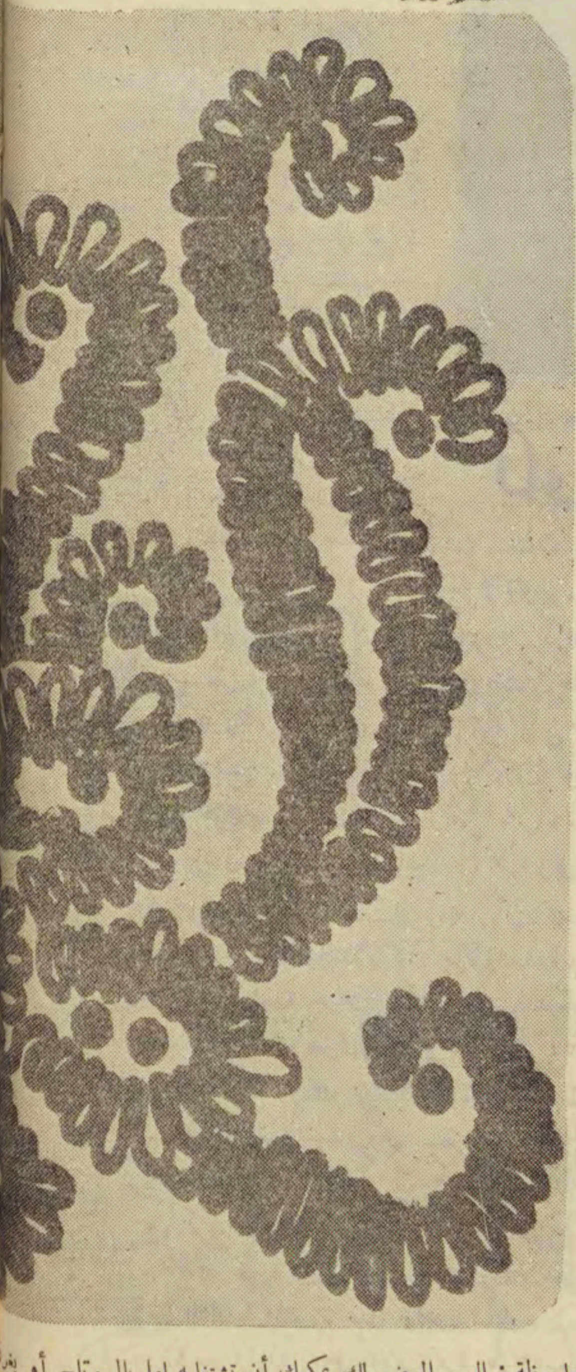
لكى تظفرى بحبه



يلزم ٣٠٠ جرام من الصوف يكون من أربع فتلات ٢ إبر نمرة ٥ر٢ ، ٢ إبر ٥ر٣ ابدئى الجزء الأمامى من البلوفر على ١٢١ غرزة بالإبر نمرة ٥ر٢ — اشتغلى ٩ سم غرزة عدل وغرزة مقلوب لعمل الاستك (Côtes) إنقلى على الإبر ٣ر٥ لكى تبدئى الغرزة — السطر الأول : ٥ مقلوب ، ٢ فى غرزة عـدل مع بعض (٢ فى غرزة واحدة) وقبل إخراج الغرزتين من الإبرة الشمالى خذى الغرزة الأولى عدل ثم اسقطيهم — كررى هـذه العملية مرتين بعـد هـذه المرة . ارجـعى كما ابتـدأت أول السـطر وهـكذا حتى نهـايته — السـطر الثـانى : ٥ عدل ، ٦ مقلوب إلى النهاية فوق العدل عدل والمقلوب مقلوب — السطر الثالث : اشـتغلى ٤ مـقلوب ثم ٢ فى غرزة ثم تكريرها كما السطر السالف وبعد ذلك ٥ مقـلوب ثم ٢ فى غرزة ثلاث مرات وهـكذا حتى آخر السـطر — السطر الرابع : فوق العـدل عدل والمقلوب مقلوب — السطر الخامس : تنقصى غرزة أعنى خذى ٣ مقلوب ثم ٢ فى غرزة — ملحوظة : أنقصى الغرز دائمـاً فى الأسـطر الفردية وفى اول السطر فقط كل ما ترتفعى بالغرزة مقدار ١ سم زيدى غرزة فى كل من الجـانبين ١٤ مرة وعلى ارتفـاع ٣٢ سم ابتـدئى بحردة البـاط وذلك بأن تخصمى من كل جانب ٦ غرز مرة واحدة ، ثم ٤ مرة واحـدة ، ٢ مرتين وبعد ذلك واحدة مرتين أيضاً (وطبيعى سيكون هـذا الخصم فى كل من الجهتين وبعد ارتفاعك إلى ٣٤ سم ابتدئى بحردة الرقبـة وذلك بخصمك غرزة فى وسـط المسافة ثم اخصمى غرزة واحدة فى كل سطر ١٦ مرة وبعد ارتفاع الشغل إلى ٥١ سم اخصمى ال ٤٢ غرزة الباقية للـكتف على أربع مرات — الظهر : (الجزء الخلفى) — ابدئى ١١٠ غرزة على الإبر نمرة ٥ر٢ وذلك لعمل الاستك (Côtes) غرزة عدل وأخرى مقلوب إلى أن ترتفعى ٩ سم ثم انقلى على الإبر نمرة ٥ر٣ ابتدئى الغرزة كالأمام وزيدى غرزة من الجانبين كل ٥ر١ سم ١٣ مرة وبعـد ارتفاعك بالشغل ٣٢ سم ابتـدئى بخصم الباط — ٥ غرز من كل جانب دفعة واحدة ثم ٣ دفعـة واحدة ثم ٢ مرة واحـدة ثم ٣ مرات واحـدة واحدة واحـدة خـذى ، ٤٢ غـرزة لـكل كـتف واخصـميهم على أربع مرات والبـاقى ٢٦ غرزة إقفليهم لعمل الاستك للرقبة وحردة الأكام — أخيطى جانبى البلوفر فقط — إلقطى على الإبرة (نمرة ٥ر٢) عدد ١٢٨ غرزة لحردة الـكم ثم اشـتغلى غرزة عدل وغرزة مقلوب (Côtes) على ارتفاع ٣ سم ثم اقفلى الغرز دفعة واحدة على إرتفاع ٣ سم ثم اقفلى الغرزة دفعة واحـدة وهكذا الحردة الثانية — وأما حردة الرقبة فالقطى على الإبرة (نمرة ٥ر٢) عدد ١٥٠ غرزة واشتغلى غرزة عدل وغرزة مقلوب وعند وسط المسافة أى فى وسط الصدر خذى غرزتين فى غرزة كل سطر إلى أن تظهر شكل الحردة مضبوطة وبعد الانتهاء على مسـافة ٣ سم اقفلى الغرز دفعة واحدة ثم اضبطى الكـتف .

وبعد فقد شرحنا لك شرحاً وافياً طريقة عمل « البلوفر » حتى تظفرى بتـقدير زوجك أو أخيك أو أبيك ، ولم نفـكر فى ألوان هـذا « البلوفر » حتى نترك لذوقك حق الاختيـار ولـكن ينبغى أن نذكر لك أننا سـألنا كثـيرات من ربات البيوت عن أفضـل ألوان الخيـط التى يمكن استعمالها فقالت بعضهن إذا كان زوجى مغرماً بالملابس الرمادية أو الرصـاصية فإنى أفضل أن تـكون ألوان الخيـط من اللون « كحلى » وقالت سيدة إن زوجى يفضل اللون البنى فى ملابسـه لذلك أجـد أن أنسب لون « لبولوفراته » أن تـكون خيوطهـا من اللون « الطوبى » وقالت أخرى إنه يرتدى ثياباً غامقـة دائمـاً وأصـلح « بلوفر » لهـا هو ذو اللـون « الرمادى » الفاتح وقالت شـابة إن زوجى لا يزال فى صـدر شـبابه فان ألوان ملابسـه زاهيـة دائمـاً وهو أميل ما يكون إلى « البـلوفرات » ذات الألوان الغامقـة كالـكحلى أو الطـوبى

إستفيدى من



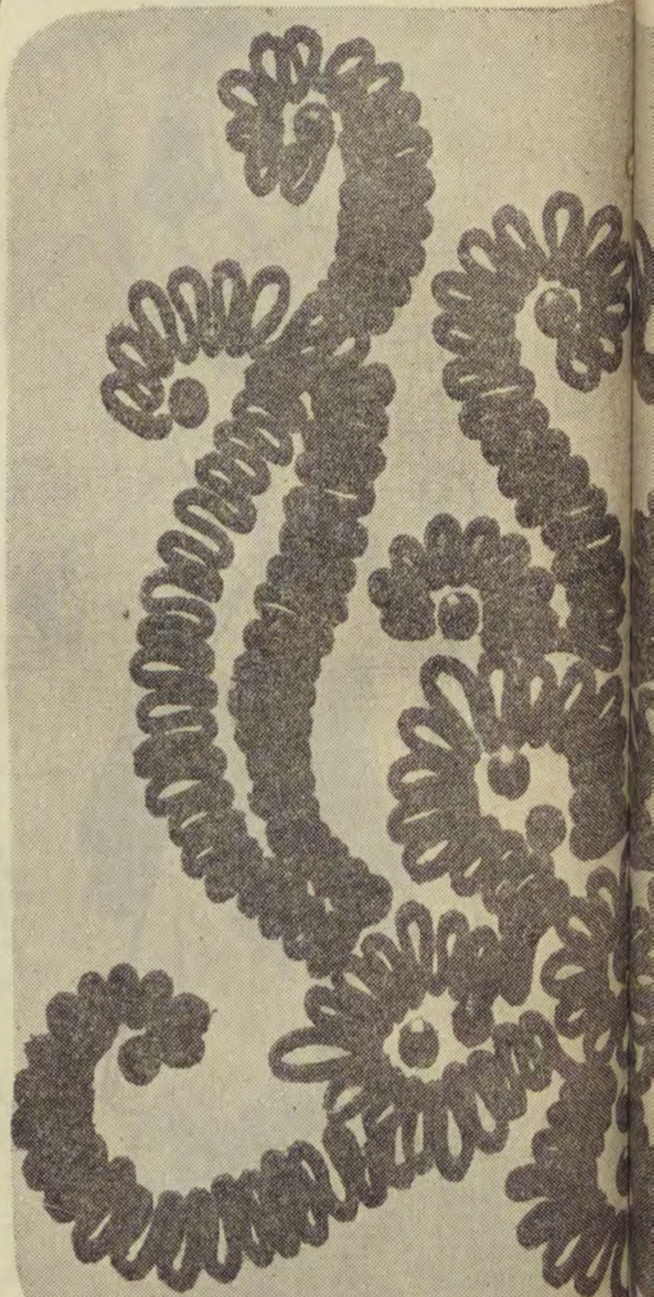


يمكنك يا سيدتى أن تستبدلى معطفك الذى أصبح موديله غير حديث بجاكيت جميلة مودرن ويمكنك أيضاً يا سيدتى أن تصبغي القماش وتستبدلى لونه فى حالة ما إذا رأيت أنه فقد لونه الأصلى — وطبعاً قبل أن تصبغي القماش (أعنى قماش البالطو) يجب أن تفكى كل أجزائه ليسهل لك صبغه ولكى تتسرب الصبغة فى كل أجزائه وبعد جفاف هذه القطع تكوى بمكواه «حامية» مع وضع قطعة شاش مبللة فوق القماش لفرده جيداً وبعد ذلك يسهل عليك وضع الباترون وقصه وكذا يمكنك وضع هذه الأبليك على الجيب وأخذ وحدة بسيطه من الرسم ووضعها فى صدر الجاكيت كما هو مبين بالموديل ويمكنك أيضاً يا سيدتى

ملحوظة : الرسم الموضح لك يمكنك أن تشتغليه إما بالسوتاج أو بـ...
الكوردونيه إما على اليد أو على الماكينة حسب رغبتك ويستحسن بالـ...

...عطفك القديم





استبدال فستان العام الماضى أو ما قبله بتفصيلة حديثة لهـذا العام وتقتبسى جزءاً من الرسم وتضعيه بشكل لطيف حسب ذوقك وفى المكان الذى ترغبين فيه وفى قدرتك يا سيدتى أيضاً عمل بولبروه لطيف من أى قماش قد يكون بقى من تفصيل فستانك أو ما يمكن أن تستخرجيه من فستان قديم وبعد الانتهاء من حياكته يمكنك أن تجمليه بوحدة لطيفه بسيطة من هذا الرسم .

وإليك موديلا لفستان آخر تواليت ـ فكل هذه المجموعة الشتوية فى استطاعتك يا سيدتى أن تحصلى عليها بفنك وجدارتك ونشاطك وبذلك تصبحين مثلاً أعلى للبراعة والاقتصاد والتوفير فى هذا الوقت العصيب .

ويمكنك أيضاً أن تشتغلى هذه الأبليك للفستان التوالت (بعد الظهر) بالخرز والترتر ولاحظى أن يكون لون السوتاج أو الترتر أو الخرز مناسباً للون القماش



الثمن ٢٥ قرشاً





■ إذا دعوت بعض الأصدقاء لزيارتك يجب عليك أن تستعدى لاستقبالهم قبل وصولهم بوقت كاف

■ إذا كان ضيوفك لا يعرف بعضهم بعضاً قومى بتقديمهم . ألفظى أسماءهم بوضوح وافتحى حديثاً فى مسألة تهمهم فإنهم سرعان ما يلتئم عقدهم وتتوثق عرى الصداقة بينهم

■ قدمى الرجل الى السيدة وعلى الأخيرة أن تمد يدها أولا . وإذا كانت جالسة فلا داعى لوقوفها .

■ وإذاما اكتمل عقد المدعوين وانتهت الخادمة من إعداد المائدة أطلبى من مدعويك أن ينتقلوا إلى غرفة الطعام وعليك أن تتقدميهم لتريهم الطريق ولتعطى لكل منهم مكانه على المائدة .

■ يجب عليك دائماً أن تراقبى الحديث الذى يدور بين المدعوين وإذا شعرت أنه فاتر حاولى أن تحييه وإذا لاحظت أن الحديث من شأنه أن يجرح إحساس أحد المدعوين غيريه

■ لا تعنفى خادمتك أثناء قيامها بخدمة المدعوين ولا تبدى أية ملحوظة من شأنها أن تلفت نظر المدعوين إلى نقص بدر عن سوء قصد .

■ يجب أن يشترك فى الحديث جميع من على المائدة فيجب عليك أن تخلقى جواً من الثقة والتفاهم. اسهرى على راحة مدعويك ولا تدعى شيئاً ينقصهم . انتظرى حتى ينتهوا من الطعام لتتركى المائدة .

■ إذا طلبت للتحدث بالتلفون أثناء تناول الطعام اختصرى حديثك ما أمكن .

■ لا تسألى مدعواً عن صحته وعن الرجيم الذى يتبعه فلربما لا يريد أن يعرف مدعووك أنه مريض .

■ بعد الطعام ينتقل المدعوون إلى الصالون حيث تقدم لهم القهوة على صنية لامعة صفت فيها أقداح القهوة بنظام بديع .

■ إذا استأذن أحد مدعويك فى الانصراف قبل المدعوين جميعهم فلا تصحبيه إلى الباب . أتركى زوجك يقوم بهذه المهمة .

اعداد المائدة :

■ رتبى أماكن جلوس مدعويك بحيث يكون الصحن أمام كرسى المدعو .

■ إذا كانت الصحون مزينة برسومات فاعتنى بوضعها أمام المدعو. ولكن المساحة التى يشغلها كل مدعو ٧٠ سم على الأقل ليستطيع التحرك بسهولة .

■ ضعى إلى يمين الصحن سكيناً حده متجه إلى الصحن . وللحساء أضيفى الى جانب السكين ملعقة بحيث يقابل تجويفها سطح المائدة . ضعى إلى يسار الصحن الشوكة بحيث تكون أسنانها متجهة إلى أسفل.

■ ضعى الكوب أمام الصحن والفوطة عليه ولاحظى أن تكون نظيفة ومطوية طياً اعتيادياً .

■ ضعى قطعة صغيرة من الخبز على الفوطة . أما بقية الخبز فيوضع فى سبت صغير ويقدم حسب الطلب.

■ إذا وضعت آنية فيها أزهار على المائدة فلتكن قصيرة حتى يتمكن المدعوون من أن يرى بعضهم بعضاً ويتبادلوا الحديث بسهولة.

■ ضعى أباريق الماء على المائدة ولكن يجب عليك أن تضعى تحتها قطعة مستديرة من الفلين أو الزجاج أو القش .

■ افرشى تحت المفرش بطانية صوف أو قطعة من اللباد لتتلافى الأصوات التى تصدر عن احتكاك الصحون وأدوات الأكل بالمائدة وحتى لا تتسرب الحرارة والرطوبة إلى الخشب فتفسده .

■ ضعى ملاحات كافية على المائدة وارفعيها عندما يأتى دور الفواكه .

■ عوضاً عن استعمال المفرش الكبير يمكنك الآن أن تضعى تحت كل صحن فوطة صغيرة . وقد اتبعت هذه الطريقة فى أمريكا وأوروبا

تقديم الطعام :

■ يجب أن يقدم الطعام أولاً إلى الشخص الجالس إلى يمين صاحب المنزل وهذا الشخص لا يمكن أن يكون إلا سيدة . ثم يتلوها باقى السيدات حسب مقامهن إلى أن ينتهى المطاف بسيدة المنزل . بعد ذلك يقدم الطعام إلى الرجال . ويبدأ بالرجل الجالس إلى يمين ربة الدار وهكذا حسب مرتبة كل منهم

■ وإذا كان من يقدم الطعام خادمة يجب أن تقف معتدلة وأن ترتدى فستانا أسود عليه فوطة بيضاء وأن تكون تسريحتها بسيطة ويداها نظيفتين .



■ تقدم صحون الغرف إلى يسار المدعو على ارتفاع عادى حتى يغرف فى صحنه بسهولة .

■ ترفع الصحون المستعملة بيد بينما توضع الصحون النظيفة مكانها باليد الأخرى .

■ يوضع صحن الحساء على صحن مسطح وعند ما ينتهى المدعو من تناول حسائه يرفع الصحنان فى نفس الوقت .

■ توضع الشوك والملاعق والسكاكين المستعملة على الصحن المستعمل قبل رفعه ثم يوضع مكانه



الصحن النظيف وفيه الشوك والملاعق والسكاكين النظيفة .

■ لا تغيرى الصحون إلا بعد أن ينتهى جميع المدعوين من الأكل .

■ إذا سقطت ملعقة أو شوكة على الأرض أو فى الصحن فيجب أن تستبدل بأخرى نظيفة فى الحال .

■ يجب أن تقدم صحون الغرف على فوطه موضوعة على يد الخادم أو الخادمة .

■ الصحون التى سيغرف فيها أكل ساخن يجب أن توضع فى ماء مغلى ثم تجفف وتوضع على المائدة .

شيخ الزار

لا أرجو من هذا المقال إلا أن يراجع الرجال أنفسهم وأن ينظروا إلى الحقيقة نظرة جد . ويفهموا أن « شيخ الزار » ليس إلا رجلا دجالا لا يبغى إلا سلب الأموال والأعراض . غاية الأسف أن القانون لايمنع هذه الجرائم ولا يحاربها وهو الذى يحارب الفسق والفجور والآثام ..

وإننى أظن أن الزار لا وجود له إلا فى مصر والسودان . ولست أدرى لماذا تختص نساء مصر بالتفكير فى مثل هذا اللون ، وإننى أعتقد أن ذلك يرجع إلى التزامهن البيوت وتقييدهن بأنواع من العرف والواجب . .

وشيخ الزار « الكودية » هو الوسيلة بين الناس والعفاريت .. التى تسيطر عليهن فيما يزعمن ، وهنا كانت الطامة .. الجرم .. وإنك إذ تستمع إلى نغمات « جوقة » الزار . تجد أنها موسيقى بدائية . دق بالدفوف والطبول تصحبها ترتيلات معينة وفق قواعد معلومة . .

والغريب فى أمر الأسياد أن لكل منهم مطالب يكلف بها « مريضة » ولكنهم يختلفون فى هذه المطالب ..

ويظهر أن « العفاريت » يحبون التفاريح لأننى لم أسمع أن عفريتاً كلف أحداً بلبس السواد . .

« قضيتنا قضية سيدة كانت تقاسى بعض المتاعب النفسية فى بيتها ، وكان لها معارف ممن يغشين حفلات الزار ويعتقدن بأثرها فجعلن يغرينها بالذهاب معهن إلى تلك الحفلات حتى ذهبت معهن مرة فمرة ، ثم أصبح من عادتها غشيان تلك الحفلات واعتقدت بتأثير « الكودية » فيها بأن عليها عفريتاً . . فجعلت تقيم الحفلات وتواظب على البخور الأسبوعى وما يستتبع ذلك من النفقات اللازمة حتى شعر زوجها بثقل هذه النفقات فأقسم عليها يميناً بالطلاق ألا تغشى «الزار» هكذا قال الزوج فى محضر التحقيق .. تحقيق جناية قتل . . اتهمت فيها إحدى نساء الزار بقتل الكودية وقد كشف التحقيق للزوج حقيقة تردد زوجته على الزار ومواظبة البخور الأسبوعى فكاد أن يقتل زوجته أمامى بعد أن علم حقيقة المأساة . . مأساة العفاريت والزار . . .

إنهما شقيقتان . تحب كل منهما الأخرى حباً جماً

كانت الشقيقة الكبرى مغرمة مولعة بالزار . . وفى الحقيقة لم يكن الزار هو الذى ملك عليها حسها ، ولكن كان شيخ الزار . . كانت متزوجة ، وتردد عليها نساء ممن لهن خبرة فى الزار وفنونه حتى أصبحت إحدى عميلات « شيخ الزار » ولم تمض شهور على ترددها على « شيخ الزار » حتى كانت نظرة .. فابتسامة .. فسلام . . ألخ . . وتأخذ الأيام مجراها والقدر يكتب للمرأة علاقة غرامية آثمة مع « شيخ الزار » . .

قالت لى وأنا أسألها «إننى أحببته .. فقد ملك علىّ مشاعرى وإحساسى .. لقد كان يجلس أمامى وينظر إلىّ بعين حالمة ناعسة . . لقد أثقلنى حبه حتى كدت أسقط فى الهاوية . . »

قلت : وهل سقطت ؟ . قالت هذه هى الكارثة . . لقد كان ذلك فى إحدى حفلات الزار .. ولم يكن بينى وبين الإثم إلا بضع خطوات خطاها بسرعة جنونية .. لم أستطع أن أقاوم إغراءه . .

لقد قال لى : إن العفريت لن يكون مسروراً إلا إذا قضيت منك الوطر . أحبك . أحبك لدرجة العبادة . كرهت زوجى . . وضقت به ذرعاً . . جعلت من حياته جحيما لا يطاق .. أثقلت عليه مطالب الزار .. لم يكن للزار ولكن كانت طلبات لشيخ الزار كان يطلبها منى لنفسه ولأولاده . .

يريد القدر أن يكشف ستر هذا الرجل المجرم الدجال .. فتقع شقيقة هذه المرأة أيضاً فيما وقعت فيه ... وتقول لى ما قالت . . . .

قالت شقيقة المرأة . .

دعتنى صديقتى لحضور حفلة الزار التى أقامتها فى دارها . .

وبعد المراسيم المعتادة ، حيث شربنا من الكاس والطاس . . لقد كانت الدار أشبه بدور الدعارة ولكنها كانت علنية . .

وفى ظلام إحدى الحجرات كنت أبحث عن شيخ الزار لأنه كان قد اختفى عن ناظرى ، فثارت فى نفسى غريزة الغيرة وحب النفس .. بحثت عنه فى كل مكان حتى توصلت إلى هذه الغرفة المظلمة حتى سمعت أصواتاً صادرة من جوف الظلام .. لقد كان صوت شقيقتى مع شيخ الزار . .

لم أتمالك شعورى ، لأننى عرفت الآن فقط ، إنه يفعل ذلك مع كل نساء الزار . . ولابد أن أخلص نساء الزار منه ومن إجرامه وبإحدى زجاجات الشمبانيا هويت بها على رأسه فسقط مدرجاً بدمائه وهربت ..

ها هى ذى قضية شيخ الزار .. ماذا تحكمون عليه . .

لقد حكم عليه القدر واقتص منه القصاص العادل . .

ولكننى كنت أمام قضية يعاقب عليها القانون . . جريمة قتل . . . وطلبت من المحكمة بكل أسف أن تطبق القانون .. ولو أن الأمر كان بيدى وليس بيد القانون لأطلقت سراحها . . .

أيها الآباء .. أيتها الأمهات .. أيها الأزواج امنعوا نساءكم من الزار ومن التقاليد السخيفة . . .

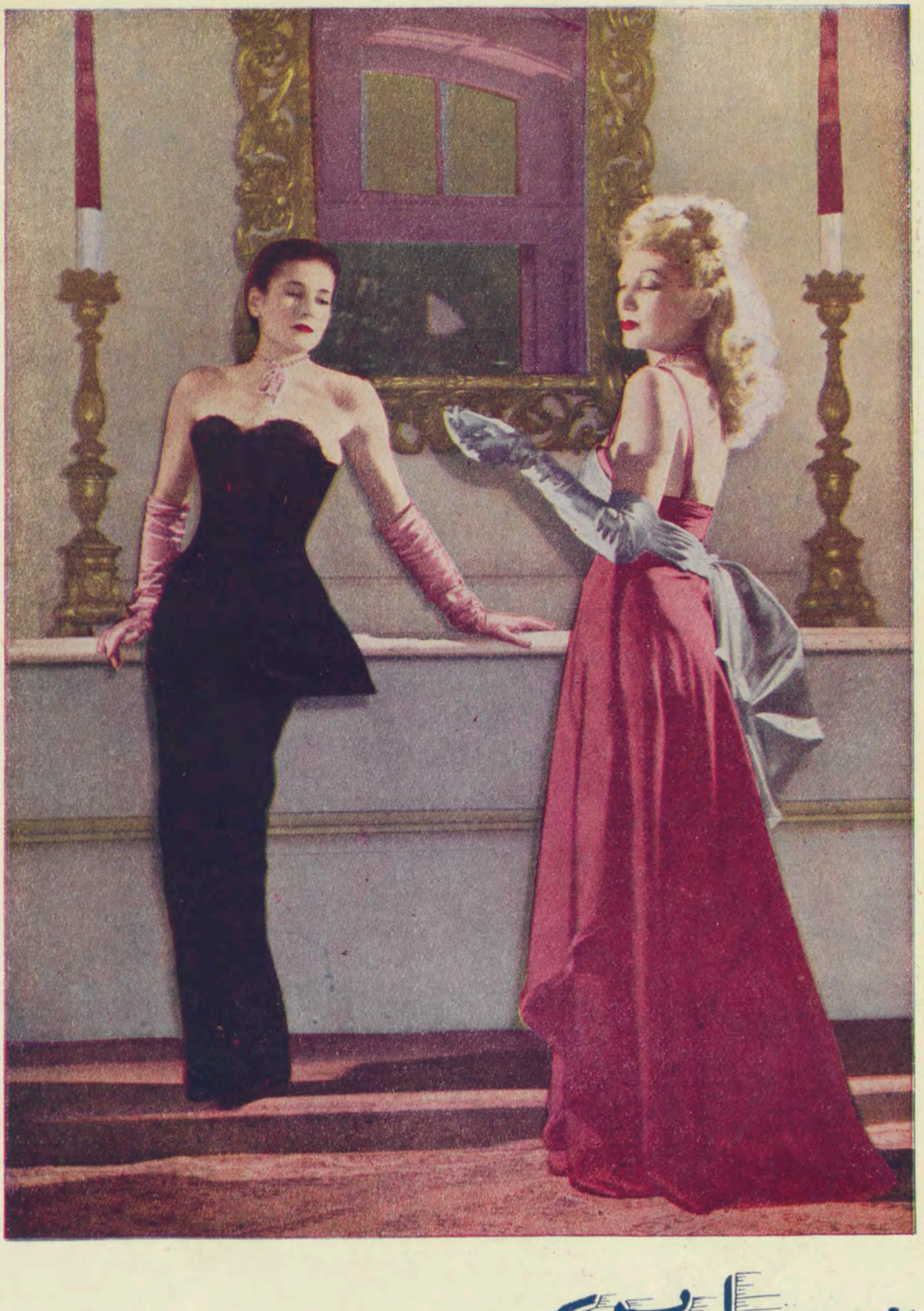
ويا ولاة الأمور ضعوا حداً لهذه التقاليد . . .

إنها بيوت للدعارة العلنية فامنعوها بحكم القانون والأخلاق . . .

ع. عبد الحميد
وكيل نيابة



جين ويمان نجمة وارنر



من باريس



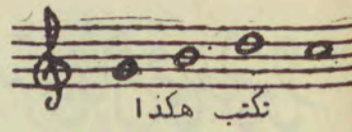
الى بنت النيل



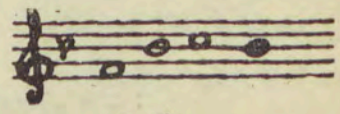
طبعت الصفحات الملونة بمطبعة شندلر

الموسيقى

والآن بعد أن عرفت كيفية تدوين مختلف الأصوات الغنائية على المدرجات الخاصة بها فانى ابين لك



نكتب هكذا



نسمع هكذا

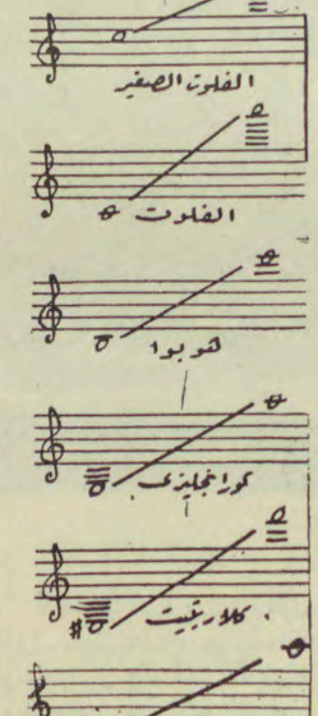
فيما يلى أهم الآلات الموسيقية وأمام كل منها منطقة الأصوات التى تخرجها مدونة على المفتاح الخاص بها وسأبدأ بآلات النفخ التى تدون على مدرج مفتاح صول .

ويبقى بعد ذلك من آلات النفخ الهامة آلة الترومبيت (Trompette) والكورنيت (Cornet àpiston) والساكس هورن (Sax - Horn) والساكس فون (Saxphone) وهذه كلها تدون على مفتاح صول كما هو موضح بالمثال الآتى ومما يجب ملاحظته ما يأتى :

١ — أن الفلوت الصغير تدون النوتات الخاصة به مخفضة بمقدار أوكتاف واحد عن حقيقة مايؤديه .

٢ — أن الكور الإنجليزى ويسمى كورفا تكتب نوتاته أعلى بمقدار خمس درجات عما يؤديه فعلا ولذا فانه توضع بجانب المفتاح إحدى علامات التحويل (ستجدين شرح علامات التحويل فى درس قادم) زيادة عما هو موضوع على مدرجه من هذه العلامات إذا كان هناك علامات وذلك لمعرفة حقيقة الأصوات التى يؤديها والشكل الآتى يوضح لك ذلك .

٣ — الكلارنيت وكلارنيت الباص (وهو نوع آخر من عائلته) هما أيضاً من الآلات التى تؤدى نغمات غير ما هو مدون على مدرجها فان ما يسمع منها هو حقيقة أقل مما هو مدون على المدرج بمقدار درجة واحدة — ولذا فانه يوضع بجانب المفتاح علامتان من علامات التحويل لمعرفة حقيقة ما تؤديه من أصوات أنظرى الشكل .

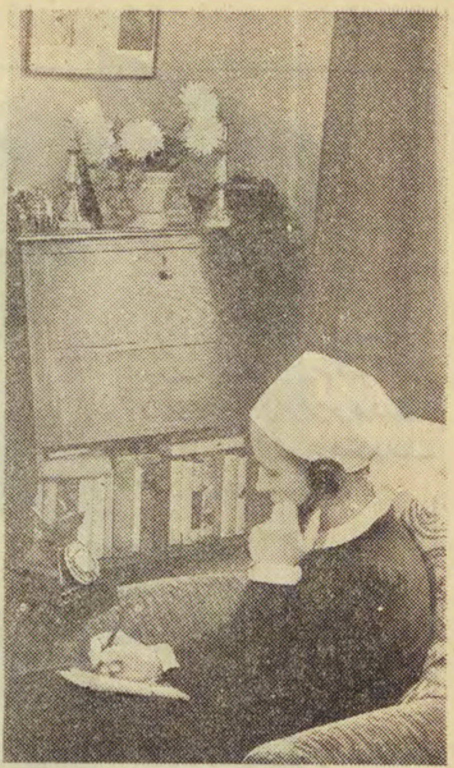


وإلى اللقاء فى العدد القادم حيث ستجدين بقية هذا الموضوع .

أحمد فؤاد عبد الرحمن

خريج كونسر فاتوار تيجرمان

من هنا وهناك



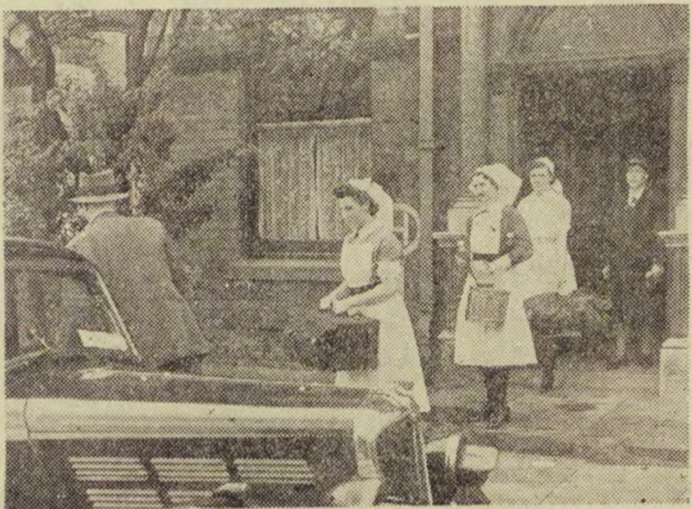
الأم هى نواة المجتمع فهى تخرج لنا رجال المستقبل وقادته وعلى أكتافها ينهض الجيل الجديد الذى يعتبر دعامة الأمم والشعوب . . ونحن إذ نعنى بأمور الإصلاح الإجتماعى يجب أن نولى الأمومة حقها من الرعاية فنعكف على أصولها بالإصلاح والتحسين ونعنى بشؤون الأم فى أطوار الحمل والوضع

وهذا الإصلاح المنشود يستلزم إدخال التحسينات على النظم القائمة وذلك باقتباس الأساليب والطرق الحديثة التى تتبعها الدول المتمدينة ولقد كلفنا مراسلتنا فى لندن أن توافينا بتقرير واف عما يتبع من الأنظمة فى هذا النحو وقد أرسلت إلينا بتلك المجموعة الطريفة من الصور التى تبين نظام العمل فى إحدى دور الأمومة والولادة بمدينة لندن

↑

١ — إن جمعية هل للولادة على أهبة واستعداد دائمين لمواجهة الحالات الخطرة والمستعجلة ونرى إحدى الممرضات تتلقى الرسالات الخاصة بتلك الحالات .

وهى تؤدى وظيفتها بالمناوبة مع زميلاتها وتقضى عدة ساعات متواليات تتلقى الرسائل المستعجلة فتبلغها بدورها بدورها إلى المسؤولين الذين يخفون إلى نجدة كل حامل على وشك الوضع



↑

٢ — انها أشبه بمستشفى متجول وفى استطاعتها الانتقال بجميع أدواتها ومعداتها إلى جميع أحياء المدينة وبذلك توفر على الحامل كل تعب ومشقة .

→



٣ — لقد أصبحت عملية الوضع هينة سهلة بفضل تلك الجمعية ولا غرابة فى ذلك إذ أن غايتها مساعدة الأمومة والعمل على تخفيف آلامها وهى مزودة بإخصائيين وإخصائيات وتراهم يتعاونون على إسعاف الحامل ونجدتها .

اسعافات اولية

من دراسات بنت النيل

كيف تعالجين الجروح البسيطة:

لا تلمسى الجروح بالأصابع ، ولا تستعملى أى آلة إلا بعد تطهيرها. تجنبى ربطهـا بنسيج غير مغل ، واغسليها لنزع الأتربة وكل ما يعلق بهـا من المواد التى قد تقيحها ، ثم طهريهـا بماء الأكسيجينيه (ملعقة كبيرة من ماء الأوكسيجينيه فى نصف كوب ماء) ومسيها بعد ذلك مساً بسيطاً سطحياً بصبغة اليود أو المركيروكروم ويمتـاز الأخير بأنه مطهر قوى غير كاو . لا تستعملى صبغة اليود على الجروح إلا بعـد التأكد من نظافتها التامة حتى لا تلتئم وبداخلهـا قذارة . غطى الجروح بقطعة بعد ذلك بقطعة من الشاش المعقم ، ثم اربطيها بقطعة نظيفة من النسيج . وإذا كان الجرح غائراً فيخاط بمعرفة الطبيب .

حالة كسر العظـام :

استدعى الطبيب فى الحـال ، وتحاشى فى أثناء انتظاره لمس المواضع المكسورة لأن ذلك قد يؤدى إلى تشويه العظام فضلا عما يتسبب من ذلك المريض من آلام مبرحـة . احتفظى بالعضو المكسور ثابتاً . فإذا كان الكسر مركباً فاغسلى جرحه كما بينا أعلاه ثم ثبتى العظام المكسورة بجبيرتين صغيرتين من الخشب وتحاشى نقل المريض من مكان إلى آخر قبل ربط الجبائر

ما يجب عمله فى حالة دخول مواد غريبة فى العين أو الأذن

العين — حاشى فرك عينيك ولا تتركى أى شخص يحاول نزع ما بها بآلة مدببة . ارفعى الجفن وغمسى العين فى حمام عين به ماء ساخن سبق غليانه. وإذا كانت المادة الغريبة ظاهرة فاسحبيها إلى الخارج بواسطة خاتم أو طرف منديل و بورقة لينة ملفوفة .

الأذن — لا تحاولى إخراج الجسم الغريب من الأذن بأى آلة إلا إذا كنت متأكدة من أنه يمكنك إمساكه بها لسحبه . وتجنبى إدخال أى سائل فى الأذن إذا كان الجسم الغريب الذى بداخلهـا من طبيعته الامتصاص (مثل الفاصوليا والفلين) ولـكن يمكنك أن تنقطى فى الأذن سائلا ملينا ويستحسن فى هذه الحالة استعمال الزيت الدافىء وبهذه الطريقة يخرج الجسم الغريب وحده

ما يجب عمله من الإسعافات فى حالات الحروق

الحروق ثلاث درجات فحروق الدرجة الأولى يحمر فيها الجلد فقط وفى الدرجـة الثانية تتكون فقاعه تحت الجلد أما حروق الدرجة الثالثة فيتشوه فيها الجلد والعضل

يمكنك إسعاف ومعالجة حروق الدرجتين الأوليين بنفسك أما حروق الدرجة الثالثة فاسعفيها كالأولى انما يجب أن تستدعى الطبيب فى الحال . إدهنى المواضع المحترقة فى الحال بمادة دهنية مثل الزيت أو الزبدة إذا لم يكن لديك مرهم خاص . وذلك لعزلها من الهواء ، ثم ضعى على الحرق كمادات من المحلول الخاص أو زيت الجومينوليه . وادهنيها فى اليوم التالى بالمرهم الخـاص بالحروق وضمديها باعتناء لتحاشى تهيج الانسجة المحترقة المكشوفة وغيرى الضمادات مرة كل يوم فى الإبتداء ثم مرة كل يومين بعد ذلك

ويجب أن تسرعى فى حالة الحروق الخطيرة بالإسعافات سالفة الذكر ثم يستدعى الطبيب لعرض الحالة عليه

نظفي ملابسك ...

الفساتين الصوفية الملونة :

١ — إغسليها بماء فاتر ومذوب الصابون عدة مرات حتى تنظف جيداً واغسليها بضغط أجزائها بين يديك واجتنبى الدعك الشديد . ثم اشطفيها مرتين فى الماء الدافىء لإزالة الصابون مع إضافة قليل من الخل إلى ماء الشطف الأخير فذلك قد يساعد على زهاء لون القماش

٢ — تعصر جيداً بواسطة الضغط بين اليدين وتلف داخل بشكير أو ملاءة فرش وتعصر فيها جيداً وذلك للتأكد من خلوها تماماً من الماء

٣ — تنشر فى مكان هاو حتى تقرب من الجفاف ثم تكوى وهى منداه قليلا على الظهر مع استعمال مكواة متوسطة الحرارة

ملحوظة :

إذا كانت الألوان غير ثابتة فانقعى الفستان مدة ربع ساعة فى ماء دافىء مضافاً إليه قليل من الملح قبل البدء فى غسله فذلك قد يقلل نوعاً من نصل (بهتان) اللون

الفساتين الصوفية البيضاء :

اغسليها كما تقدم مع إضافة القليل من النوشادر إلى ماء الغسل والشطف لأنه يساعد على حفظ اللون الأبيض ومنعه من الاصفرار

الفساتين الصوفية السوداء :

اغسليها بماء دافىء مضافاً إليه منقوع عرق الحلاوة لأنه يحل محل الصابون فى عملية التنظيف ثم يشطف جيداً فى ماء دافىء ويعصر ويكوى كما تقدم فى الملابس الصوفية الملونة.

أما إذا أردت استعمال مذوب الصابون فى غسلها فلاحظى إضافة قليل من النوشادر أو الزهرة الثقيلة إلى ماء الشطف الأخير فيساعد ذلك كثيراً على تزهية اللون الأسود وإزالة ما عساه أن يتركه الصابون من أثر أبيض

الملابس التريكو :

١ — تغسل وتشطف وتعصر بالطرق السابقة وتعامل حسب لونها

٢ — لا تنشر على الحبل مطلقاً ولا فوق المشجب (شماعة) لأن ذلك قد يتلف منظرها . بل ابسطيها فوق منضدة أو أى سطح مسطح وساوى أجزاءها حتى تأخذ شكلها الطبيعى واتركيها فى مكان هاو حتى تجف تماماً ثم اضغطى بخفة على أجزائها بمكواة متوسطة الحرارة

ملحوظة :

تجنبى ما يأتى أثناء قيامك بغسل ملابسك الصوفية حتى تحصلى على نتيجة ناجحة

١ — تجنبى الماء الساخن جداً أو البارد فى غسل أو شطف الصوف فذلك يساعد على تلبده

٢ — لا تكثرى من استعمال الصابون ولاحظى استعمال صابون جيد النوع

٣ — تأكدى من خلوه تماماً من الماء قبل نشره لأن الإهمال فى مرحلة العصر قد تلبد الصوف وتسبب إنكماشه

٤ — لا تستعملى الصودا مطلقاً فى غسله مهما كان قذراً

٥ — إلزمى السرعة الزائدة فى جميع مراحل الغسل والشطف والعصر لأن البطء من العوامل التى تساعد على إتلاف الصوف

٦ — أنشرى الصوف دائماً فى هواء جاف واجتنبى نشره فى جو بارد جداً أو حار جداً وتخيرى اليوم المناسب لغسله .

ملابسك الحريرية البيضاء

أو ذات الألوان الثابتة

١ — اغسليها فى ماء دافىء ومذوب صابون وضغطها خفيفاً بين اليدين واجتنبى الدعك الشديد لأنه يضعف النسيج وإذا اضطررت لاستعمال الدعك فى بعض أجزاء الرداء

انت سيدة بيت ..

■ لإزالة رائحة « الشياط » من الطعام ... دعى الطعام الشائط فى إنائه ثم ضعيه فى إناء كبير به ماء بارد أتركيه بضع دقائق ثم انقلى الطعام إلى إناء آخر تاركة ما فى القاع والجوانب ثم ضعى الطعام بعد ذلك على النار ليتم نضجه .

■ لتصميغ العاج . . أحضرى قليلا من الجير الحى ثم ضعى عليه بياض بيض مهروب واصنعى من المزيج عجينة استعمليها فى لصق قطع العاج ثم اتركيها تجف لمدة ٢٤ ساعة.

■ لعمل « بودنج » للاطفال . ضعى فى أناء صفار بيضتين و٢ جرام من الفانليا و١٥ جرام دقيق وقطعة من الزبد وقليلا من السكر. امزجى هذا الخليط جيداً ثم ضعى عليه نصف كوب من اللبن ثم ضعيه فى إناء على النار .. ارفعى الإناء بعد نصف ساعة ثم ضعى فيه حلقات الموز المقشر ثم انقلى ما فيه فى إناء فخار يمكن إدخاله فى الفرن وغطى سطح محتوياته بالكريمة .

■ لعصر الليمون ... أحضرى الكمية المراد عصرها وضعيها لمدة ١٠ دقائق فى ماء ساخن ثم اتركيها تبرد قبل عصرها .

إحتفلي بعيد ميلاد طفلك

يمكنك الاحتفال بعيد ميلاد أطفالك وإدخال السرور على أنفسهم بصحبة أصدقائهم مع الاقتصاد فى الأصناف المختارة واليك طريقة عمل تورته ونوع من البسكوت بسيط يصلح لهذه المناسبة .

تورتة الأطفال

المقادير :

½ فنجان شاى زبد أفرنكى
١ فنجان شاى سكر بودرة
٢ بيضتان
½ فنجان شاى لبن
٢ فنجان شاى دقيق
٢ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر
½ ملعقة شاى ڤانليا

الطريقة :

١ يضرب الزبد ضرباً جيداً ثم أضيفى إليه السكر تدريجياً واستمرى فى الضرب حتى يصيرا كالقشدة

٢ يضرب البيض ويضاف إلى الزبد والسكر

٣ ينخل الدقيق على الخميرة



ويضاف بالتبادل مع اللبن إلى المزيج السابق ويقلب جيداً حتى تحصلى على عجينة متوسطة الليونة ثم تضاف الڤانيليا

٤ تصب العجينة فى صينية أو قالب كعك مستدير مدهون جيداً بالسمن .

٥ يخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ دقيقة

٦ تقلب فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد تماماً ثم ابدئى بتغطية الكعكة وزخرفتها بالحلوى البسيطة الآتية :

مقادير الحلوى المستعملة فى تغطية التورته : —

١ ملعقة كبيرة زبد أفرنكى ،
٣ ملاعق كبيرة لبن ساخن ، ٢ ½ فنجان سكر بودرة ناعم جداً ،
ملعقة صغيرة ڤانليا

الطريقة :

ا أضيفى الزبد إلى اللبن الساخن وتقلب فيه حتى تتحلل .

ب يضاف تدريجياً إلى السكر ويمزج جيداً حتى يصير قوام المزيج غليظاً وكافياً لتغطية سطح التورته ثم تضاف الفانيليا ويستعمل

٧ يغطى سطح وجوانب الكعكة بالحلوى السابقة وتساوى جيداً ثم تترك فى الهواء لتجف وقبل تمام الجفاف يغمس بها الشمع أو اللعب المناسبة المراد زخرفتها بها :

كعكة البرتقال

المقادير

خذى ٦ بيضات ، وزنهم سكر بودرة ، وزنهم زبد افرنكى ، وزنهم دقيق ٥و١ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر ، عصير برتقاله ، مبشور ٣ برتقالات .

الطريقة

١ — إضربى الزبدة مع السكر ضرباً جيداً حتى يصيرا كالقشدة ثم يضاف مبشور البرتقال .

٢ — يضرب البيض ويضاف إلى مزيج الزبد والسكر بالتناوب مع الدقيق (أى جزء من البيض وجزء من الدقيق وهكذا) حتى ينتهى المقدار .

٣ — يضاف عصير البرتقال ويمزج الجميع حتى تحصلى على عجينة لينة نوعاً وقابلة للصب وأخيراً تضاف الخميرة ويمزج الجميع جيداً .

٤ — تدهن صينية مستديرة أو قالب كعك مستدير بالسمن السائح ويرش رشاً خفيفاً بالدقيق ويصب فيه المزيج السابق .

٥ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة .

٦ — تقلب على منخل سلك وتترك حتى تبرد ثم يرش وجهها بقليل من السكر البودرة .



مربى البلح السمانى

المقادير

٢ أقة بلح سمانى	١ ملعقة كبيرة مسحوق قرفه
١ ½ أقة سكر سنترفيش	لوز مقشور } للحشو
٢ كوب من ماء السلق	قشر يوسفى أخضر } للحشو
٢٠ حبة قرنفل	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة

١ — قشرى البلح وضعيه فى ماء بارد مضافاً اليه قليل من عصير الليمون

٢ — يصفى من مائه ويغسل ثم يوضع فى حلة ويغطى فقط بالمـاء البارد ثم يرفع على النار ويسلق .

٣ — قبل تمام نضجه بقليل انزعيه من على النار ويصفى من ماء السلق واتركيه حتى ببرد .

٤ — انزعي النواه بسيخ رفيع وضعى مكانها لوزة مقشورة وقطعة صغيرة من قشر اليوسفى « اليوسف افندى » .

٥ — أضيفى مقدار السكر لمقدار ماء السلق المذكور وارفعيه على نار هادئة مع التقليب حتى يتم ذوبان السـكر واحذرى من النار المرتفعـة فى هذه المرحلة .

٦ — بعـد ما يتم ذوبان السـكر أرفعى النار قليلا ثم اربطى حبات القرنفل مع مسحوق القرفة فى شاشة والقيها فى الشراب لتغلى معه .

٧ — أضيفى عصير الليمون للشراب ويقلب ولاحظى نزع الريم كلما ظهر

٨ — يترك الشراب على النار حتى يغلظ نوعاً ثم يضاف البلح وتترك المربى على النار حتى يتم نضجها واختبرى هذه المرحلة بوضع قليل منه من الشراب فى طبق مسطح واتركيه حتى يبرد ولاحظى سطحه فإذا ظهر انكماش عليه وحفظ قوامه دل ذلك على نضج المربى .

٩ — تعبأ فى برطمانات جافة وهى ساخنة ويحكم الغطاء جيداً .

* * *

صينية السبانخ بالجلاش

المقادير

½ أقة جلاش طازج	١ ½ ملعقة كبيرة سمن
٢ رطل إسفاناخ (سبانخ)	١ كوب لبن
١ ½ ملعقة كبيرة دقيق	ملح وفلفل

الطريقة

١ — يغسل الإسفاناخ جيداً ثم تقطف أوراقه ويسلق جيـداً فى ماء مغلى مضافاً إليه الملح وذرة صغيرة من بيكربونات الصودا التى تساعد على حفظ لونه الأخضر .

٢ — يصفى من ماء السلق ويفرم ناعماً إما بواسطة السكين أو مفرمة اللحم أو يصفى بمصفاة عادية كما فى الخبازة .

٣ — ضعى مقدار السمن فى كزرولة على نار هادئة حتى يتحلل ثم أضيفى إليه مقدار الدقيق ويقلب على مدة ٥ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق.

تنزع الـكزرولة من على النار وابدئى بإضافة اللبن على الدقيق جزءاً فجزءاً مع التقليب المستمر حتى ينتهى المقدار ثم أعيدى الـكزرولة على النـار لتغلى مدة ٥ أو ٧ دقائق مع الاستمرار فى التقليب وحتى تحصلى على صلصـة سميكة جداً .

٥ — أضيفى هذه الصلصـة إلى الإسفاناخ المفروم ويوضع الجميع على النار لمدة ٣ دقائق مع التقليب المستمر حتى يمتزج بعضها ببعض وتتماسك أجزاؤها ثم تتبل بالملح والفلفل .

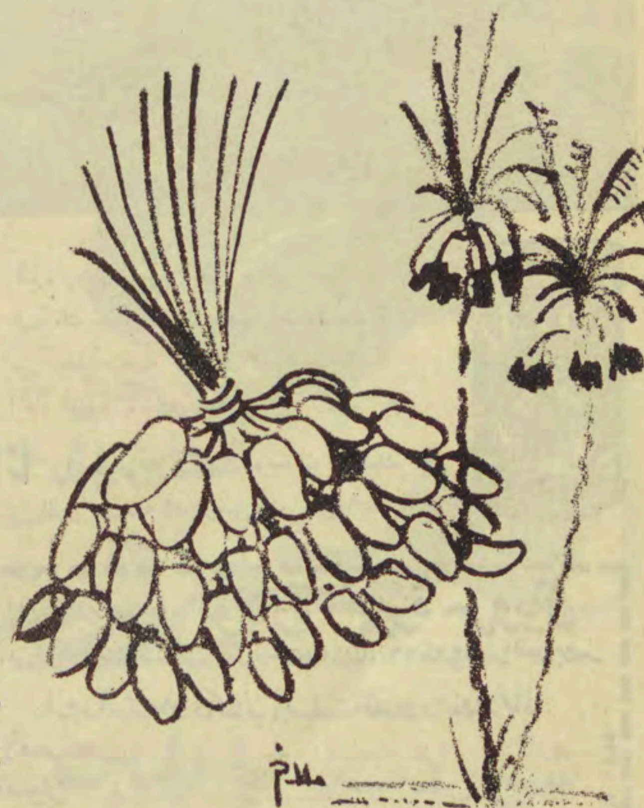
٦ — تدهن الصينية بالسمن ويغطى قاعها وجوانبها بنصف كمية الجلاش مع ملاحظة رش مقدار من السمن السائح بين الطبقات وبعضها .

٧ — يوضع الإسفاناخ ويبسط جيداً .

٨ — يوضع باقى مقدار الجلاش لتغطية الإسفاناخ مع ملاحظة أيضاً رش قليل من السمن السائح بين الطبقات وبعضها .

٩ — يرش سطح الصينية بالسمن وتوضع فى فرن حار حتى يحمر الجلاش.

١٠ — تترك حتى تهدأ الحرارة قليلا ثم تقلب فى صحن مستدير وتزخرف بقطعة من المقدونس .



شراب (شربات) البرتقال

ملحوظة هامة :

قبل أن تبدئي في العمل انبهك إلى أن تكون جميع أدواتك المستعملة جافة جداً وخالية من أى أثر للماء والإ فسد الشراب منك « وحمض » .

المقادير

٥ — كوب كبير عصير برتقال ، ١½ أقة سكر سنترفيش ، عصير ليمون ، بنزوات الصوديوم .

الطريقة

١ — إغسلي البرتقال جيداً وجففيه بفوطة جافة وتأكدي من خلوه تماماً من الماء ولا مانع من تعريضه مدة من الزمن للهواء والشمس لتتأكدي من ذلك .

٢ — أبشري ربع مقدار البرتقال وأضيفي إلى البشر وزنه من السكر وأربطيهما في شاشة .

٣ — أعصري البرتقال ثم صفيه بشاشة ضيقة وجافة تماماً .

٤ — يكيل العصير ويضاف اليه السكر بالنسب المذكورة ثم ضعى فيه الشاشة الموجود بها البشر والسكر واتركى الجميع لمدة ١٢ ساعة مع ملاحظة تقليبه من وقت لآخر ليذوب السكر تماماً .

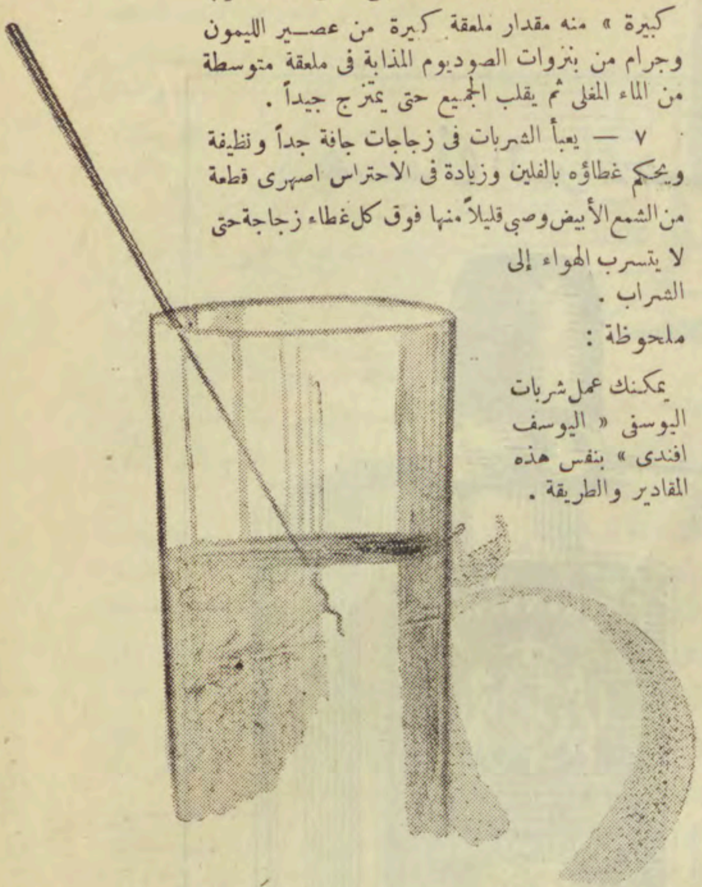
٥ — يصفى الشراب بشاشة نظيفة جافة وضيقة .

٦ — يكيل الشراب ثم أضيفي لكل « ٤ كوب كبيرة » منه مقدار ملعقة كبيرة من عصير الليمون وجرام من بنزوات الصوديوم المذابة في ملعقة متوسطة من الماء المغلي ثم يقلب الجميع حتى يمتزج جيداً .

٧ — يعبأ الشربات في زجاجات جافة جداً ونظيفة ويحكم غطاؤه بالفلين وزيادة في الاحتراس اصهري قطعة من الشمع الأبيض وصبي قليلاً منها فوق كل غطاء زجاجة حتى لا يتسرب الهواء إلى الشراب .

ملحوظة :

يمكنك عمل شربات اليوسفي « اليوسف افندى » بنفس هذه المقادير والطريقة .



طعامك في ديسمبر

الأحد ١ ديسمبر
رستو ملفوف بالبيض ، مسقعة قلقاس ، سلطة خضر ، أرز مفلفل ، فاكهة .

الإثنين ٢
صينية بادنجان بالصلصة البيضاء ، مكرونة بالعصاج ، سلطة طماطم ، بلح الشام .

الثلاثاء ٣
دجاج محمر ، كشك ، دمعة ، سلطة خس ، فاكهة .

الأربعاء ٤
فاصوليا جافة مكمورة ، ضلمة منوعة ، سلطة زبادى ، بودنغ الخبز بالزبد .

الخميس ٥
كفتة اللحم ، دقية القنبيط ، أرز بشعرية سلطة خس ، كستردة بالكرملة .

الجمعة ٦
بفتيك اسفاناخ مكمور ، مخلل ، أرز مفلفل ، فاكهة .

السبت ٧
كستليته مشوية ، مسقعة باذنجان ، سلطة خضر ، مكرونة اسباجتى ، فاكهة .

الأحد ٨
صينية بطاطس باللحم في الفرن ، كوسة محشوة ، سلطة طماطم ، فاكهة .

الإثنين ٩
قرنبيط بالصلصة البيضاء ، مكرونة بالعصاج ، سلطة خس ، بودنغ البابا .

الثلاثاء ١٠
سمك مقلى ، صينية السمك بالطماطم ، صيادية السمك ، سلطة طحينة ، فاكهة .

الأربعاء ١١
اسفاناخ بالجلاش ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة بنجر أصابع الجلاش .

الخميس ١٢
لحم بالدمعة ، قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة .

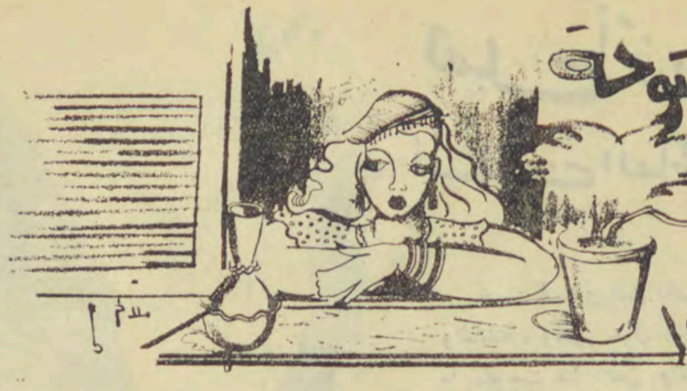
الجمعة ١٣
كبد وكلاوى مشوية ، مسقعة قرع ، مخلل ، مكرونة اسباجتى ، سلطة ، فواكه .

السبت ١٤
مخ بالبيض والبقسماط ، بسلة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة بطاطس ، خشاف مشمش .

الأحد ١٥
كفتة اللحم بالأرز المسلوق ، اسفاناخ مكمور ، محشو كرنب ، فاكهة .

النافذة المفتوحة

للأستاذ صلاح ذهني



حين افتتحت مكتبي أول عهدى بالمحاماة تقدم إلى عبد الحميد افندى بخطاب توصية من صديق حميم يطلب إلى أن ألحقه بالعمل عندى، ويشرح من أخلاقه وحياته ما يحمل فعلا على الثقة به . فقد كان طالباً بالأزهر ثم تغيرت ظروف حياته فاضطر إلى ترك التعليم والعمل بأحدى الدوائر ولكن لم يطل به العهد ، فاستغنت الدائرة عن خدماته وانتهى به المطاف إلى البحث عن عمل لدى .. وقدأوصانى به هذا الصديق مؤكداً أنه شاب قويم الخلق، أمين ،ذو كفاءة نادرة

ولما كنت محتاجاً فعلاً إلى إنسان أثق به وأكل له أمر المكتب فقد لقيت توصية الصديق قبولا فى نفسى، وقدرت له أجراً رضى به على قلته ، وفى الحق لقد كنت موفقاً فى اختياره فقد كان الرجل جديراً بالثقة حقاً ، وكان يبدو عليه أنه مهيأ لهذا العمل، وكيل محام ، فهو ذلق اللسان ، بارع فى المحاورة ومساومة الفلاحين الذين لا يفرقون بين مهنة المحامى ومهنة تاجر الأقمشة . وكان كما يقول زملاؤه ذا قدرة خارقة على «اصطياد الزبائن » وهو إلى جانب ذلك محرر بارع يجيد تحرير الرسائل والإعلانات والإنذارات وكل ما يتصل بالأعمال القضائية ، مما جعلنى ، ولم يكن مضى على إلتحاقه بمكتبي شهران، أكل إليه كل شيء ، وتتجاوز ثقتى به أعمال المكتب ، فيصبح موضع سرى والأمين على ما أربح وما أنفق

ومر عامان نقلت بعدها مكتبي من دسوق إلى القاهرة ، واقد مانع عبد الحميد أفندى أول الأمر فى الانتقال معى محتجاً بأسرته وزيادة تكاليف الحياة فى القاهرة ولكن ما عرضته عليه من زيادة أجره ، وما عرفه من ثقتى به جعله يرضخ آخر الأمر ويقبل أن ينتقل بمفرده، بعد أن دبر امره على أن يرسل لأسرته المكونة من أبيه الكهل وأمه المريضة جزءاً من مرتبه تستطيع به أن تواجه تكاليف الحياة

ومضى العمل فى القاهرة على خير وجه ، فازدحم مكتبي بالمتقاضين ووفقت إلى سمعة طيبة جعلتنى أربح أضعاف أضعاف ما كنت أربح فى دسوق ، ولم أنس نصيب عبدالحميد فى هذا النجاح فلم يكد يمر العام حتى أضحى مرتبه إثنى عشر جنيهاً ، لم تكن كل ما يربح ، بل كانت هناك الهدايا والعطايا التى يجزلها له أصحاب القضايا الرابحة، الذين كانوا يقدرون خدماته ونشاطه

وشاء الحظ أن أنقل مكتبي بعد عام واحد إلى حى جديد فى منزل متوسط العمر أوسع قليلاً من مكتبي الأول ، وكان نصيب عبد الحميد من هذا المكتب الجديد غرفة داخلية رحبة تطل على حارة خلفية مسدودة، لم أكن أعرف عنها إلا أن بها شجرة عتيقة تنبىء عنها تلك الفروع الغليظه المتدلية حتى لتكاد تحجب الضوء عن الجزء المرتفع من النافذة، بينما تتدلى أغصانها محملة بالأوراق خلف زجاج النافذة فتبدو كأنها رسم فنان بارع يحاكى الطبيعة . .

وفى هذه الغرفة بدأت صورة جديدة لعبدالحميد لم أكن قد ألفتها من قبل .. إنه قد أخذ يعنى بهندامه عناية أخذت تتطور من مجرد النظافة وانسجام الملابس إلى أناقة مسرفة مضحكة . . وأقول المضحكة لأن من الإسراف فى الأناقة ما يضحك أحياناً . . كذلك المنديل الأحمر ، وربطة العنق الحمراء ، والحذاء الملون كأنه واجهة حانوت، وتلك الرائحة العطرية القوية التى تقتحم على الأنف المسالك ويضيق بها الصدر فتؤدى إلى عكس ما يؤديه العطر.. تلك صورة واحدة من الصور التى كان يبدو عليها عبدالحميد فى تطوره الجديد فأثارت ضحكى ولم أكد أتمالك نفسى ذات يوم حين لمع فى عينى بريق خاطف منعكس من خاتم ضخم حلى به أصبعاً من أصابع يده اليمنى . . ضحكت كثيراً . . ولم أشأ أن أثير غضبه فأسأله عن سر هذا التطور .. عن هذا الخاتم الضخم اللامع الذى لا يمكن أن يكون إلا زائفاً ...

وكم من صور أخرى لعبدالحميد.. صور من الملابس الزاهية . . لقد استحالت ملابسه فى الواقع إلى صفحات من كراسة رسم يعبث فيها طفل بكل ما يملك من أصابع الألوان الزاهية

ولو أن الأمر اقتصر على تلك الأناقة الطارئة على وكيل مكتبي لما زاد اهتمامى عن الضحك كلما دخل على حجرتى فى إحدى صوره الحافلة بالألوان .. إن الأمر كان أكثر من ذلك . . كان هذا الإهمال الذى بدأ يشوب أعماله .. بدأ هذا الإهمال فى عشرات الأخطاء فيما يكتب من رسائل ومذكرات . . ثم استفحل فبدأت أسمع همهمة الشاكين من عملاء المكتب إذ أخذ عبد الحميد يهمل فى شؤونهم على صورة مثيرة . . هذه مستندات يقدمها له أحد أصحاب الدعاوى فتفقد منه ، ويبحث عنها فى أدراج مكتبه فلا يجدها ، وأضطر أنا إلى طلب التأجيل لتدارك الأمر ، ولا يمضى يوم حتى يدخل على عبدالحميد حائراً متلجلجاً فى هيئته المضحكة تفوح منه رائحة العطر الشديد ليقول لى أنه وجد المستندات عنده فى المنزل إذ كان قد أخذها ضمن أوراق منذ أيام ليشتغل فى تنسيقها..

ولا أكاد أهم بتصديق روايته مكتفياً بتعنيفه فى رقة على نسيانه ، ولا يكاد يخرج هو خجلا من تعنيفى، حتى يدخل فراش المكتب فيقسم لى أن هذه المستندات لم تذهب إلى المنزل

[البقية على صفحة ٤٢]

هل أتزوجه ؟

أسئلة من العاطفة إجابات من العقل

تجمعت لدينا فى العام الماضى آلاف الأسئلة التى تتصل بالقلب والعاطفة ، وتدور حول الزواج والحب ، وفيها من المشاكل ما يستوجب منا التمعن والنظر العميق ، وقد انتقينا من هذه الأسئلة بعضها وأجبنا عليها بعد درس وتمحيص وهى خلاصة لما جاءتنا من أسئلة تستطيع كل فتاة أن تعود إليها فتجد نفسها فيها حائرة بين سؤال منها .



طالب يدك

إنهما متحابان ولكن أسرة الشاب لا تحب الفتاة بل تكرهها لغير سبب مفهوم كما هى العادة .

إنى أحبه ولكنى أعلم أنه لا يحب الأولاد ولا يريد أن ينجب أولاداً سواء فى الحال أو فى الاستقبال .

يريد أن يتزوجنى ولكنه سوف يمنعنى عن الذهاب إلى عملى لأنه ذو وظيفة محترمة ودخل طيب .

▪

حسناته

إذا كان الشاب قوى الارادة استطاع أن يحبب أهله فيك فالزوجة يجب أن تتفاهم آخر الأمر مع أسرة زوجها

ليست له حسنات فان من حسنات الإنسان أن يعلم أن الزواج يتبعه دائماً إنجاب الأطفال ورعايتهم وتربيتهم

الرجل الذى يقوم بمصاريف بيته بمفرده من حقه أن يطلب إلى زوجته أن تكون قبل كل شىء زوجة وأماً

▪

سيئاته

ولكن إذا كان الشاب ضعيف الارادة تعرضت لحقد أهله ودسائسهم . ولا يمكن أن تقلل من خطرهم .

الرجل الذى لا يحب الأولاد لا يمكن أن يكون زوجاً وهو لا يحبك . إنه لا يستحق الحياة لأنه يعيش لنفسه .

سوف يصعب عليك أن تتركى عملك فى الأيام الأولى ولسوف تشعرين بنقص ولسوف تتهمينه بأنه السبب فى كل ذلك .

▪

نصحنا

لا تقررى الزواج منه إلا بعد تفكير عميق ودراسة تامة لشخصيته وشعوره . واستعداده لإنصافك .

إن نصيحتنا من غير شك واضحة ، فنحن هنا لإقامة البيوت الصالحة وهو زوج غير صالح . لا تتزوجيه أبداً .

تزوجيه واتركى عملك . إملئى حياتك بعمل مفيد جدى ولسوف تجدين أن لذة الحياة الزوجية الناعمة تفوق أية لذة.











إنه رجل أحلامى ولكنه سيضطر بعد الزواج أن يأخذنى معه إلى السودان حيث يشتغل بالأعمال التجارية .

■

إن هذا الزواج سيتيح لك أن تكونى معاونة لزوجك تشاركينه فى السراء والضراء وتمنحينه مافى وسعك لإسعاده

■

ستكونين بعيدة عن أهلك وتفكرين كثيراً جداً فى حياة القاهرة ولا يوجد هناك كل ما ترينه فى مدن الشمال

■

تزوجيه إذا كانت صحتك تساعدك على تحمل السفر البعيد ومتاعبه ولا تصدقى أن فى السودان عيباً

نحن أنا وهو يعبد أحدنا الآخر ونريد أن نتزوج ولكنه يشغل وظيفة يخيل لى أن لا مستقبل لها .

■

الشباب والحب كفيلان بتخطى العقبات مهما كانت كبيرة . هكذا علمونا فى الحياة وأكدوا صدق هذا الكلام

■

إن مسألة المال مهمة فى الحياة الزوجية ويقول المثل « إذا دخل الفقر من الباب خرج الحب من النافذة » .

■

التريث واجب العقل، وتدبير المسائل والتفكير فى العواقب واجب عليك ونصيحتنا تريثى وفكرى ثم قررى

يحبان بعضهما إلى درجة العبادة ولكن أعماله تضطره للتغيب عن المنزل كثيراً وقد يتغيب شهراً .

■

إن العادة تقتل الحب . وإن بعده عن المنزل وعودته المفاجئة تخلق جواً مشبعاً بالعطف والمحبة .

■

« اللى بعيد عن العين بعيد عن القلب » وهذا يجعل الزوجة تتحمل المسئوليات وتحمل على عاتقها تربية الأولاد

■

تزوجيه ولكن حذار من أن تشكى فيه عند ما يغيب عليك فى المراسلات فإنه كما تقولين رجل أعمال

إنه يعبدنى ويريد أن يتزوجنى ولكنه شاب له ماض حافل بالمغامرات العاطفية وله قصة معروفة .

■

هذا الصنف من الرجال من السهل السيطرة عليه إذا كنت سيدة لبقة تعرفين كيف تجذبينه إليك بظرفك .

■

سوف يستغل ضعفك هذا لمصلحته ويعود سيرته الأولى لأنه يعلم أنك تحبينه وسوف تصفحين عنه .

■

لا تتزوجيه إلا إذا كنت واثقة من نفسك متأكدة من أنك لن تشغلى عليه إذا تأخر عن ميعاده .

إنى أحبه ولسنا من وسط واحد . فهو لم يألف المجتمع وأحياناً تصدر منه حركات تحرجنى أمام معارفى .

■

إذا كنت تحبينه حباً صادقاً فسيان عندك أكان اجتماعياً أم لا . فإنك لا تتزوجين به لتختالى به أمام صديقاتك

■

هذا العيب الذى يبدو بسيطاً ينقلب بعد الزواج إلى مآسى . فإن اختلاف العادات يسبب المنازعات وسوء التفاهم .

■

إنتظرى وفكرى جيداً قبل أن تتخذى قراراً إنها مسألة على جانب عظيم من الخطورة . كونى إذن على حذر .

تجربة

[كانا يأتلفان فى حياة مزاجهما حب صاف . وكانت ترفرف عليهما نسمات الهناءة والاستقرار العائلى ... يغذيهما أمل باسم فى التوفر على تنشئة أطفالهما ... ويحدوهما حسن ظن بالحياة كبير ..

حتى دخلت فى حياته أخرى ... أبدلت نعيمه شقاء ، وهناءه عذاباً وفرقت الشمل ... وما زالت به ، حتى باع نفسه للشيطان ... ولكن إرادة الله غلبت الشر ... فأعادت لهما بهجة الحياة ...] .

صديقى ...

رأيتها لأول مرة عند أختى حين كنت فى زيارة لها .. ولم تك فى عينى إلا كما تكون فتاة طارئة .. لها من شبابها فتنة ، ومن روحها ودعابتها خفة ونزوة .. ولم تك من هؤلاء اللاتى تفتن نظراتهن ويسحر جمالهن .. إنما كانت سمراء ساية تميل إلى الطول ، كما يميل قوامها إلى الاعتدال ، حديثها السحر .. أو هو كالنغمة الحالمة ، تسبح بك إلى عالم من النشوة والمرح ..

ثم رأيتها ثانية فى الطريق .. ورأيت فى عينيها مالم أره فى المرة الأولى .. كانت تفيض رقة وعذوبة فلبثت طوال يومى وأنا أرى عينيها الحالمتين .. حتى فى بيتى .. كنت أراها فى وجه زوجتى .. وأرى ابتسامتها ترتسم على فم أولادى ..

لقد دست الحب بحلوه فى قلبى يا أخى .. ترى أتقضى على هدوئى العائلى بعد أن استمرأت مرعى الحياة الوادعة ثمانى سنوات سمان ؟.. إن الطبيعة تلقى بها فى سبيلى ، وكأن القدر الساخر يشاء أن يقحمها فى حياتى .. فأضحيت شارد الفكر ، موزع القلب ، بين واجب مقيم وعاطفة جامحة .. وإننى أتلاشى بين ذين .. ترى أيغلب العقل الهوى .. أم يجتاحنى سحر الغرام ؟ .

أريد أن أستوحى منك ما يرفه عنى ألم النفس وحيرتها .. فيما بين العاطفة والواجب .. ولا تقس على يا صديقى .. فعلم الله أننى ما ادخرت وسعاً فى تغليب العقل على الهوى .. فردتنى نظرة خاطفة آسرة .. وبسمة عذبة ساحرة فى خيالها هى والسلام

فبراير سنة ١٩٣٦ حسن

* * *

أخى حسن :

انتهت إلى رسالتك ، وعلم الله أننى أخذت بذات سرك ، وأن نفسى ذهبت شعاعاً حين علمت نبأ تلك العاطفة الحمراء التى استولت على مشاعرك فاكتسحت فى سبيلها حكم عقلك .. وتشاء أن تستبدل بها استقرارك العائلى ، وهناءك الذى كنا نحسدك عليه ..

إن هو إلا لون من ألوان المرض يا أخى أنت فى حاجة إلى علاجه .. وإن الدواء فى متناول يديك .. فى استصباحك بابنك وبسمته العذبة .. وفى مداعبتك لطفلتك وطلعتها البريئة ..

ثم فى الرجوع بذاكرتك إلى أيام الصبا حين كان أملك الوحيد الخفاق هو البناء بزوجتك التى تريد أن تستبدل بها الآن فتاة لعوباً ، بادلتك النظرة ، وشغلتك بالبسمة عن أولادك الذين يجب عليك أن تضحى نفسك فى سبيلهم ، لا أن تقدمهم قرباناً على مذبح شهوة طارئة كافرة ونظرة عابثة مستهترة ..

يا أخى : أهل جعلت لعقلك سبيلا إلى ذات نفسك ، فحكمته بين نداء العقل وهوى القلب ؟ .. أم قهرتك النزوة فأصبحت فتنة نظرة ورهين الفجور ؟ ..

إذا كانت الأولى فوالهف نفسى على ماضيك الكريم ، لأن عهدى فى نضوج عقلك استكباراً عن مهاوى العبث الأثيم ..

وإذا كانت الثانية .. فياضيعة العقل السليم .. بل يا ضيعة الرجال تحت نظرات الغوانى ..

أنت يا أخى تدس السم فى حياتك ، فتفسد عليك عيشتك .. وتنغص عليك لذتك .. فلئن اتبعت هواك ، هويت .. وبؤت بالتعاسة وسوء المصير ..

فبراير ١٩٣٦ فؤاد

* * *

صديقى ...

يا قاسى .. كان خطابك ضراماً ألهب فى قلبى النار .. وقد دخلت هذه الفتاة فى حياتى وأضحت لى كل شىء .. أراها فى غسق الدجى وفى بسمة الفجر .. وفى روحة الندى ، وفى متوع النهار ..

وأنا أحاول أن أخفى عن زوجتى كل ذلك ، ولكنها وقد أحست انصرافى عنها .. أضحت ملولا ساهمة موزعة القلب بين واجب يحييها وفكر يقتلها ..

وقد رجعت إلى عقلى فى هدأة من هدءات العاطفة .. وساعة من ساعات العقل .. فما كان ذلك إلا ضراماً يذكى الأوار .. ولهيباً ينفث فى قلبى النار ..

قابلتها .. وكنت أسعى إلى السلوى عن طريق الخمر .. فأنستنى السلوى .. وأنستنى الخمر .. بحديث هو السحر .. وذلك كله .. فى حب صاخب لا هوادة فيه ولا لين ..

وحين وقفنا نجتلى من سكون الليل مشجعاً لفراقنا .. قالت لى أننى سأضحى بأولادى فى سبيلها .. وربما أجعل للندم سبيلا إلى قلبى .. فتفتر العاطفة الجامحة .. وتظلم الحياة الباسمة وهى لذلك .. تريد أن تضحى هى بنفسها فى سبيلى .. يقتلها الحب .. ويشقيها الوجد .. على أن ترانى شقياً معذباً بين عاطفة الأب .. ونداء القلب ..

يا لنبل التضحية .. تريدنى على أن أحطم قلبى .. لأعيش لأولادى إن البيت الذى يستطيع أن يضم نصفاً حلواً يستطيع كذلك أن يتسع لنصف آخر .. وكثير أولئك الذين يتزوجون مثنى وثلاث .. فلم لا يغمرنا الهناء جميعاً فى بيت واحد ..

إننى كنت أحسبها عاطفة طارئة

فألفيتها جياشة صاخبة .. غمرتني ، فأضحيت نهباً لهـا .. وأسعدتني وسأكون أنا لها ، والسلام .

مارس ١٩٣٦ حسن

أخي حسن :

لقد ظننت أنك ستشفى من الهوى. فاذا بك قد أضـاعتك نشوته . وغمرتك لجته ، واستبسرتك حياة البيت ، فخرجت لتحيا حياة الشارع .

هـذه نزوة يا أخي من نزوات الشيطان ، أطاشتك عن جادة الصواب وإنك لو اتبعت حكم العقل لخرجت من التجربة أقوى ما تكون إيماناً بأن ذلك الحب الطارئ إن هو إلا رجس من عمل الشيطان ..

فأنت ذو بيت هادئ . . تقوم دعائمه على الاستقرار العائلي، والحب المتبادل ، فإن أردت بعـد ذلك أن تهير بنيانه وتقوض أركانه ، فما أحراك بالرثاء المر يا أخي .

إن النسـاء يا حسن لا يختلفن أفناناً وإن تعددن ألواناً . . . فان أخذك بريقهن، فيارحمة الله على امرىء يبهره البهرج وتستذله الزينة .

إنك إن سدرت في غلواء تلك العاطفة الأثيمة فلسوف تنتهي إلى شر أنت بمنجاة عنه الآن لو احتكمت الى عقلك ، ونظرت إلى بيتك وولدك وعهـدي فيك يا أخي تغليب العقل على الهوى ، فابعد عنك تلك اللوثة.. وأنا زعيم أنك سوف تلقى في أحضان زوجتك من البر والحنان ما ينسيك ذلك الإغراء القاتل والحب الأثيم ..

ولئن غلبتك بعد ، تلك العاطفة على أمرك ، فلذ بكتاب الله ، ورتل آياته ترتيلا ، وأنا زعيم أنك سوف تجد الرشد بين سطوره والهداية في كريم آياته والسلام .

ابريل سنة ١٩٣٦ فؤاد

طبعت في
مطبعة النيل
٧١ شارع قصر العيني

سيدي المحترم :

لقد بني بتلك التي شكا لك حبه بهـا .. وشاطرتنا بيتنا الهـادئ الوادع شهراً أو بعض شهر ومالبث أن أمسى بركاناً تقذف منه الحمم .. حتى آثر أن يستقل بها منزلا آخر .

وتركني وولدي ، أساورهم همومي ، وأبثهم ذات سري وأطالعهم بشقوتي وشجوني طيلة ستة أشهر عجاف ، لانعرف عنه خبراً ولايسأل عنا شراً أو خيراً . . .

وأنا يا سيدي أهيب بك أن تجعل بيني وبين صديقك حداً يفصل فيما بيني وبينه على مايجب هو وعلى ما يكون لنا كفافاً أتخـذه سلاحاً لمكافحة الزمان في السهر على أولادنا .

ديسمبر ١٩٣٦ فاطمة حسن

* * *

سيدي المحترم :

أتتني خادمتها غداة اليوم ، تحمل سمها إلينا ، وتنفثه فينا .. وتنهي الى أن رجلنا رهين المستشفى من صرع ألم به غداة الأمس .. فتوجهت إليه بتلك العاطفة التي كانت تعتلج في قلبي نحو من كان له نعم الزوج ، ونعم الأهل ، ونعم الولد . حتى دخلت في حياته تلك.. فباع نفسه للشيطان.

سيدي المحترم :

هذا ما انتهى إليه حال صديقك حسن .. وعلم الله أنني زوجة أسأمتها مصيبة الزوج .. وأم أتبلتها حياة المذلة .. وها أنذا أضرع إليك أن تجد لنا مخرجاً مما نحن فيه والسلام

ديسمبر ١٩٣٦ فاطمه حسن

* * *

سيدتي :

توجهت أمس لزيارة زوجك بعد أن أبل من مرضه .. وأنه الآن كالطفل الكبير في حاجة الى من يرعى ذمامه ، ويخفر إمامه بحنان الأم وعطف الزوجة الحنون .

وسنحضر معاً مع الغـداة .. فأناشدك المروءة باسيدتي أن تكوني كما كنت من قبـل ، وألا تجعلي لهذا الحدث الأسيف شأناً فيما بينكما وسافري به إلى منزل من الناس حيث البحر والبر يمتزجان .. وكوني له صدى لماضيكما البهيج ، حتى تدب في أوصاله دماء الصحة .. ويعود على خير ما كان عليه .. براً وحناناً بأولاده وبك والسلام .

يونيو ١٩٣٧ فؤاد

[البقية على صفحة ٤٣]

بريد بنت النيل

فريدة على – بغداد

خذى فنجاناً من التيليو قبل النوم وامتنعى عن تناول القهوة والشاى أو أى منبه آخر . وإذا لم يفـدك هـذا العلاج فاعلمى أن سبب هذا الأرق هموم تشغلك فحاولى أن تقضى عليها بقوة إرادتك .

الآنسة سعاد مهدى – جيزة

العلاج أن تأخذى فيتامين ب وتدهنى بريانتين أو كمية متساوية من زيت الخروع وكؤول نقى أو تقصى أطراف شعرك .

زوزو عبد الكريم السيد

الدكتورة درية شفيق تحمل أجازة الدكتوراه فى الآداب وهى تنصح حضرتك بالاتصال بالدكتور نور الدين طراف طبيب الأطفال والنساء بالجيزة .

الآنسة نفرتيتى مرزوق

فرشى شعرك جيداً بعد النهوض من النوم وقبل ذهابك إلى الفراش دلكى منابت شعرك أسبوعياً قبل الحمام بالمزيج الآتى بعد تدفئته :

½ زيت برافين ½ زيت خروع
½ زيت جوز هند .

أتركى الزيت على رأسك نصف ساعة ثم أغسليه جيداً .

الآنسة سوسو . ع . ص

أعيدى السنة للمرة الثالثة إن شئت وكانت لديك الرغبة الملحة .

ع . ا – الفشن

أنت حائر لا تدرى أيهما تختار وتطلب إلينا أن نتحمل عنك شيئاً من العبء الملقى على عاتقك . وهانحن أولاء ننصحك بالتروى والأناة لأنه يخيل إلينا أنك سريع النسيان .

الآنسة هدى حسن – دمياط

يقول الدكتور ابراهيم عبود أن سبب سقوط الرموش هى حالة الالتهاب فى أطراف الجفون وهذه حالة يصعب علاجها ولكن ربما تحسنت بعلاج بنيسيلين يعمل كقطرة ومرهم للعينين مما يستحسن دخولك المستشفى للعلاج .

ناهد محمد رياض

إتصلى بكلية البنات بالزمالك .

آنسة د . ح فهمى – دمياط

قد يكون سبب عدم طول شعرك قلة الكالسيوم فى جسمك فيستحسن أن تأخذى إبر كالسيوم Sandoz بعد إستشارة الطبيب .

علوية محمد

والدك على حق . إتبعى نصحه

محمد عبد القادر عثمان

هذه مسائل دينية لاداعى لمناقشتها فى ظروفنا الحالية .

ك . طليل – حيفا

يقول الدكتور حسن سيف النصر إذا كانت البثور التى بالوجه سطحية فالبقع التى تتركها مصيرها حتما الزوال والاختفاء ويمكنك أن تساعدى هـذا باستعمال كريم فيه اكسيجين . وأما إذا كانت البثور عميقة ففى الغالب إنها تترك أثراً يحتاج إلى عناية طبيبك » .

إميل جورج قلدس دمنهور

أعرض نفسك على أخصائى فى الأمراض الجلدية .

عواطف سليمان . القللى

١ – أعرضى نفسك على الدكتور حسن سيف النصر فهو اخصائى فى الأمراض الجلدية .
٢ – الألعاب الرياضية مفيدة جداً . زاوليها ما أمكن .

م . ت . ى العراق

أنت طالب فى المدارس الثانوية فالأجدر بك أن تترك جانباً هـذه الأفكار وتتفرغ لدروسك .

ف . ف . جاردن سيتى

ستوالى « بنت النيل » نشر آداب المجتمع فى اعدادها المقبلة إن شاء الله .

عزة . م بنها وفاتن سالم

الألعاب الرياضية وعلى الخصوص المشى والجرى يقويان الساقين .

حائرة ج . ب – القاهرة

فى إمكانكما أن تتزوجا . وان تستمرا فى مساعدة اسرتيكما .

زينب حسن

إقطعى كل علاقة به .

هاجر . ا . ش و ت . بالأزاريطة

إقرئى مقالتنا المنشورة فى العدد السادس من مجلتنا ص ٦٣ .

ا . ز – بالمنيا

١ – الجاز الامريكانى يقوى الشعر .
٢ – أصلح صابون لغسيل الشعر والاستحمام هو الصابون البلدى المعروف .
٣ – بعد غسيل الرأس ضعى نصف خل ونصف ماء دافىء واشطفى به شعرك فانه يصبح لامعاً .

لكل داء دواء	سبب الداء	طريقة إخفائه	العلاج
انحناء  الرقبة	ناتج عن تراكم المواد الدهنية فى خلف الرقبة أو النوم على وسادة مرتفعة أكثر من اللازم	حاولى إخفاء هذا الانحناء بترك شعرك طويلا مسترسلا مع عمل كوتلات ذات ريفريات عالية	 لاحظى أن تكون رقبتك مرفوعة دائماً وعند النوم ضعى رأسك على وسادة منخفضة وحركى رقبتك كل صباح إلى أعلى وأسفل وإلى اليمين اليسار على التوالى مع عمل مساج يومى لها قبل النوم
تقوس  الظهر	ناتج عن إرتخاء عضلات الظهر بسبب سوء المشية والجلوس أو الانحناء وقت القراءة والعمل	لا تلبسى الفساتين ذات الموديلات المعقدة من على الظهر . تخيريها بحيث تكون دائماً ذات بوفون من الخلف	 كونى معتدلة فى مشيتك وجلستك وحاولى دائماً أن تدفعى بكتفيك إلى الوراء ... ضعى ذراعيك وراء ظهرك وامسكى كوعيك بكلتا يديك ثم امشى على هذا النحو لمدة ربع ساعة .. لا تنظرى بتاتاً إلى أسفل بل حاولى دائماً أن يمتد بصرك إلى أعلى أو الأمام .
ارتخاء  البطن	إن ارتخاء البطن يأتى من تراكم المواد الدهنية والشحم أو ارتداء الكرسيهات القصيرة .	البسى كورسيهات طويلة وتخيرى الموديلات الدامبل من الأمام والواسعة التى التى لا تبرز جسمك	 اتبعى رجيما خاصاً وابتعدى عن تناول النشويات والمواد الدسمة . مارسى التمرينات الرياضية فالقى بجسمك على الأرض ثانية ركبتيك ثم ارفعى نصفك الأعلى من على الأرض وانحنى تدريجياً إلى الأمام . كررى ذلك عدة مرات
سمنة  الكاحل	ناتج عن شدة حساسية عضلات الساقين أو تراكم المواد الدهنية فى أنسجتهما أو اضطراب الدورة الدموية أحياناً	فى الشتاء البسى شرابات غامقة ولا ترتدى الفساتين القصيرة زيادة عن اللازم	 إرتدى أحذية غير مرتفعة ونشطى دورتك الدموية بالقيام بعدة تمرينات رياضية . إجلسى على كرسى وضعى رجلا فوق أخرى . حركى الرجل العليا ثم السفلى فى حركة دائرية ثم كررى ذلك عدة مرات .

النافذة المفتوحة

[بقية المنشور على صفحة ٣٥]

وإنما وجدها هو فى سلة المهملات ولما أراها لعبد الحميد أفندى أخذها منه وأمره أن يكتم الأمر عنى .. ثم يشير إلى أن عبد الحميد قد أصبح لا يطاق فهو دائم الصخب والصياح، وهو لا يعمل شيئاً إلا أن يجلس إلى مكتبه ويتطلع من النافذة . .

وأحسست من حديث الفراش أن هناك شيئاً بينه وبين عبد الحميد ، وأنه يرمى بحديثه إلى الإيقاع به ، حتى أتت أيام استفحل فيها أمر هذا هذا الإهمال وأصبح من المستحيل احتمال هذا القرد المتأنق .. إذ أخذ العمل يضطرب إضطراباً بادياً ، وما من عمل كلفته بأدائه إلا وتأخر فيه أو أخطأ ، حتى امتد أثر إهماله إلى واضطررت أن أقف أكثر من مرة موقف المقصر ، من زبائنى طوراً ، ومن المحكمة طوراً آخر .

وخرج زمام الصبر من يدى يوماً عقب مشادة بينى وبين قاض كنت أعرف حسن تقديره لى ، وكان ذلك لنقص المستندات التى قدمتها فى قضية من القضايا ، وكانت مرافعتى تعتمد أكبر الاعتماد على هذه المستندات فطلبت التأجيل محتجاً بالنسيان، ولم يرق للقاضى أن تؤجل القضية مرة ثانية ، فاشتد جدالنا ، وخرجت بعد أن انتهينا إلى التأجيل ثائراً ، ولو قدر لى أن ألتقى عبد الحميد إذ ذاك لما أفلت من يدى.. وذهبت إلى المكتب فوجدته لم يحضر بعد . .

ودخل على حسنين الفراش يحمل القهوة وكنت فى حالة نفسية يبدو أثرها على وجهى وفى حركاتى . . فسألته عن عبد الحميد فأجابنى أنه لم يحضر بعد ، وكأنما أحس أنى متهيىء لسماع أية شكاية ضد هذا الرجل فقال مهمهماً وهو يتشاغل بوضع كوب الماء فى عناية وتؤدة :

— والله يابيه عبد الحميد أفندى خلاص مش نافع . . مسكين !

وتذكرت ماحدث منذ أسابيع حين قص على هذا الفراش قصة المستندات التى عثر عليها فى سلة المهملات فقلت

— اسمع ياحسنين .. إنت مش منسجم مع عبد الحميد أفندى من زمان . . ودلوقت بتقول عنه إنه مش نافع . . إذا كان عندك حاجة قولها بصراحة . . وبدون مبالغة

— مبالغة؟مفيش مبالغة يابيه .. إحنا من نهار ما جينا فى الشقة دى والراجل ده خسر..عارف حضرتك المكتب بتاعه..الشباك اللى وراه.. أهو من الشباك ده وقع عبد الحميد أفندى الراجل الطيب المستقيم وجه بداله القرد المجنون اللى مالوش شغلانه غير فتح الجرنال والبص من الشباك

— أتعرف أنى لم أفهم ما تريد ؟

— لم تفهم؟اتفضل شوف بعينيك.

وتقدمنى إلى حجرة عبد الحميد فسرت وراءه ، ثم أشار إلى قائلا

— تسمح تقعد مكانه .

وأطعت الرجل وأنا لا أفهم ما يعنيه ولكنه استطرد قائلا :

— افتح الشباك اللى وراك يا بيه

ونظرت فإذا بالنافذ مفتوحة فقلت:

— لكنها مفتوحة فعلاً فماذا تقصد؟

وتقدم حسانين نحو النافذة فغلقها بعنف ثم فتحها ثانياً ، ثم أغلقها ، ثم فتحها مرة ثالثة ، محدثاً ضجة هائلة ، ولم أكد أسأله عما يقصد حتى قال وهو يبتعد عن المكتب :

— لحظة واحدة وبص من الشباك . . بص على اليمين . . مش فيه شباك قصاد حضرتك ..

لمحت من النافذة التى أشار لى أن أرقبها فتاة ممتلئة الجسم تطل فى حذر ، يبدو شعرها الأصفر كأنه يكاد يحترق من الأصباغ ، وما كاد وجهها يبدو بوضوح حتى لمحت فيه الشفاه المقرحة بالأحمر والعينين المتسعتين يعلوهما حاجبان قد عبث بهما الخطوط فى غير روية ولا تبصر . . ولم تطل وقفة الفتاة فقد أحفلت لمرآى واندفعت إلى الداخل

ونظرت إلى حسانين وقد وقف متربصاً أمامى أستوضحه الأمر . إنه لم يترك لى فرصة للسؤال فقد قال بانفعال :

— أهى هيه دى اللى بوظت عبد الحميد ، من بعد ما انتقلنا هنا بجمعة واحدة وهى نازلة معاكسه فى عبد الحميد أفندى لغاية ماوقع المسكين طول النهار مالوش شغلانة غير البص من الشباك .. والزعيق والإمارة .. هات قهوة يا حسانين ، وإن قعد عنده حد من زبائن المكتب ما فيش غير الفطرسة والإمارة . . ويا ريت بس كده.. آدى ثالث شهر مابعتش فلوس لأبوه والراجل كان هنا امبارح وعايز يشتكيلك . . كل ده علشان حتة بنت ما عمرتش مع جوزها الأولانى فى شهرين . .

وظللت أسمع لحسانين وهو يقص على مندفعاً كل ما فى نفسه من عبد الحميد خلال نصف ساعة . .

كانت أعصابى قد هدأت وتفكيرى قد انصرف إلى المقارنة بين عبد الحميد الشاب الحى ، الخجول ، النشط ، الذى قدم إلى مكتبى منذ أعوام ، وعبد الحميد ، القرد الأنيق، المهمل ، الذى أراه اليوم، وأسمع قصته الآن ، لم أستطع أن أغالب عبثى على صدى هذه الذكرى وأمنعها من التطلع إلى النافذة .. أجل لقد نظرت مرة ثانية إلى البناء المواجه .. وإلى النافذة التى على اليمين إلى هنا تبخر عبد الحميد وجاء هذا القرد الذى أعانى الآن أخطاءه

* * *

بعد ذلك بيومين كانت تتسلل إلى أذنى وأنا جالس إلى مكتبى طرقات النجار القوية وهو يغلق بالمسامير والخشب نافذة غرفة وكيل المكتب المطلة على الحارة .. فعلت ذلك حرصا على وكيل مكتبى الجديد .. الوديع.. لكيلا يتبخر . .



صورة حديثـــة للنجمة المحبوبة راقية ابراهيم
بطلة فيلم « ملاك الرحمة » الذى يعرض حالياً بسينما الكورسال بمصر

نتيجة المسابقـــة

لماذا أعجبتنى

أجمعت القارئات على اختيار العدد الثانى عشر ونالت جائزة السؤال الاول من هذه المسابقة حضرة عائشة على محمد الظواهرى شارع للملكة نازلى عمارة مرسى النقيب بجوار الاوقاف بالزقازيق إذ قالت: « العدد الذى فاز بإعجابى بصفتى قارئة لجميع أعداد مجلة « بنت النيل » هو العدد رقم ١٢ لأنه جمع كثيراً من شئون المنزل والمطبخ ومهد لنا سبيل معرفة كثير من الأشياء التى تبدو بسيطة فى ذاتها فى حين أننا لانستطيع — فى مجتمعنا المصرى — أن نعيش بدونها

ويعجبنى فى هـذا العدد أيضا أنه احتوى على كثير من التوجيهات الهامة لربات البيوت مما كان له أكبر الأثر فى إنارة الطريق أمامنا جميعـاً معشر السيدات »

ونالت جائزة أحسن إجابة على السؤال الثانى حضرة نعمات السيد الأعصر ، العزبة الكندية ببلبيس. إذ قالت : « يجب أن تحرر صحيفة أو صحيفتان فى السياسة العامة . . . وشرح الاتجاهات السياسية التى يسير عليها العالم بإيجاز حتى تجد المرأة فى مجلتها كل شىء . . . قلة اعتناء المجلة بسكان الريف . نريد أن نرقى بالريف ونجعله مقارباً للريف فى الخارج إن لم يكن مماثلا له »

استفتاء بنت النيل عن « السعادة »

أين تكون السعادة ؟

١ — فى المال ؟
٢ — فى الصحة ؟
٣ — فى السلام العالمى ؟
٤ — فى الحكمة ؟
٥ — فى الحب ؟
٦ — فى أى شىء ترونه ؟

شروط الاستفتاء :

١ — الإجابة المثالية الأولى يمنح صاحبها جنيهاً
٢ — الإجابة المثالية الثانية يمنح صاحبها اشتراكا فى بنت النيل لمدة سنة .
٣ — الإجابة المثالية الثالثة يمنح صاحبها اشتراكا فى بنت النيل لمدة نصف سنة .



السعادة الزوجية

[بقية المنشور على صفحة ١١]

لهذا كله ولعدم مراعاتنا لأسس التكافؤ الزوجى انهار كثير من الأسر ، وانتشرت المقاهى والملاهى وارتفع مقياس الطلاق . ولولا أن آمال الفتاة المصرية قد انحرفت فى الظفر بزوج يكفل لها الحياة فى وقت تدهورت فيه الأخلاق لتفككت الحياة الزوجية وتمزقت شر ممزق . ويتساءل الكثيرون عن السعادة الزوجية وهل هى موجودة حقاً ؟ بل لقد نفى البعض وجودها نفياً باتاً . وانى أرد على هؤلاء بأن السعادة الزوجية فى متناول الجميع لو وضع كل فرد هذه القواعد الأساسية نصب عينيه عند الشروع فى الزواج غير متأثر بالعوامل الأخرى التى يظل يحلم بها والأغراض المختلفة التى يهدف اليها والتى من أجل تحقيقها قد يخرج على الطبقة الاجتماعية التى ينتمى اليها ويغفل أسس التكافؤ التى بيناها ثم يندب حظه وهو المخطئ الأول .

إذا فهمنا هذه الأركان الثلاثة عن يقين واهتزت به أفئدتنا وفاضت بها عقولنا تحققت لنا السعادة الزوجية التى تظل شعلتها مضيئة أبداً فى قلوبنا ، وتبقى ينابيعها متدفقة فى نفوسنا . . أليس كذلك ؟ !

الرمد الربيعى

[بقية المنشور على صفحة ٨]

ولا يشفى المريض قبل أن يتكرر مرة واحدة على الأقل وتوجد بعض الحالات التى تزمن الى عشر سنوات أو أكثر .

العلاج : يمكن أن يقال أنه لا يوجد علاج قاطع لهذا المرض فكل ما يفعله الطبيب هو تخفيف الآلام التى تصحبه حتى يقتل نفسه بنفسه .

فتغيير الجو هو شرط أساسى فيستحسن أن ينقل المريض الى جو رطب ولكن يبدو فى بعض الأحوال أن تحقيق هذا مستحيل على الكثيرين .

ويتحسن المريض كثيراً على مكمدات الماء البارد وعلى القطرات المسكنة التى تحتوى على الكوكايين والإفيدرين ولبس النظارات السوداء الواقية التى تمنع تسرب التراب .

ولقد استعمل الكثيرون أصنافاً عديدة للعلاج كالمرهم الأصفر وحمض الخليك وزيت الشلموجرا بلا فائدة .

كما نصح آخرون باستعمال الراديوم لإزالة الحلمات التى تحدث فى ملتحمة الجفون وإعطاء حقن خلاصة الطحال والكالسيوم ونصح آخرون بعمل بضع عمليات فى الجفون

سقوط الشعر وعلاجه

[بقية المنشور على صفحة ٨]

أو به التهاب وقشور وبثور ؟

٨ — هل أصبت بحمى قبل سقوط الشعر ؟

٩ — هل عالجت شعرك بأشعة إكس ؟

١٠ — هل حدثت لك صدمة عصبية أو عملية جراحية أو حادث إصطدام ؟

١١ — هل أنت حامل ؟

١٢ — هل حللت الدم قريبا ؟

١٣ — هل أسرتك تشكو من سقوط فى الشعر ؟

١٤ — هل تتبعين رجيما خاصاً ؟ فتحرمين نفسك من المعادن والفيتامين والكبريت .

فإذا ماانتهيت من هذا التاريخ وأدركت منه أنك تتمتعين ببالغ الصحة والهناءة وأنه ليس هناك سبب تستطيعين به تفسير هذا السقوط الغريب إرجعى إلى أسباب سقوط الشعر . فما هى أسبابه ؟

١ — سم الحميات : الانفلونزا ـ التيفود ـ الإلتهاب الرئوى (لابد أن ترتفع الحرارة إلى ٣٩ درجة فأعلا)

٢ — بعد الولادة والإجهاض

٣ — صدمة عصبية ـ عملية جراحية ـ

٤ — الأمراض التناسلية

٥ — أمراض الغدد الدرقية

٦ — فقر الدم ـ السكر ـ أمراض الدم الخبيثة

٧ — السل والسرطان

٨ — أمراض جلد الرأس ـ دمامل ـ أكزيما ـ جرب قشر الرأس

٩ — استعمال الزرنيخ والذهب والبزموت فى علاج مرض آخر

١٠ — نقص فى فيتامين ب

١١ — إضطراب العادة الشهرية أو إنقطاعها ؟

١٢ — تقدم السن

ولكن مهما قيل فى كثرة الأسباب فلا شك أن الشعر الزيتى أو الشعر المصحوب بالقشر هما السببان العظيمان لهذا السقوط .

[البقية فى العدد المقبل]

تجربة . . . .

[بقية المنشور على صفحة ٣٩]

سيدى المحترم :

أكتب لك من عروس البحر .. وموسم الصيف وشيك الانتهاء .. ولكن صاحبك عزوف عن العودة للقاهرة .. إنه يريدنا على أن نتخذ من الثغر الباسم منزلا رحباً وموطناً لأن القاهرة تهيج أشجانه وتبعث أحزانه ..

إنه قد تماثل للشفاء وهدأت أعصابه واستجم قواه بيد أنه كثيراً ما يتحدث عن تلك حديث الآثم ويلعن الهوى الذى أضله والشيطان .

إننى لاأطمع إلا أن نعود سيرتنا الأولى ، فنبدأ حياتنا من جديد .. سلاحنا فيها الإيمان الوثيق فى الله سبحانه وتعالى ، بعد أن خرجنا من التجربة القاسية أقرب ما نكون إلى المسلوبى اللب الضائعى الرشاد .. والسلام .

سبتمبر ١٩٣٧ فاطمه حسن

* * *

أخى حسن :

إن الله يا حسن ليملى للظالم حتى إذا أخذه لن يفلته .. ولقد كان لتلك الفضيحة التى أودت بأعصابك وأوردتك موارد التلف أثر .. أيما أثر فى نفس تلك التى بعت لها نفسك فما زالت تعتمل فى أعماقها وهى رهن محبسها حتى استجابت نداء الرحمن .. فقضت .. وهى على أندم ما تكون امرأة .. وأتعس ما تكون مجرمة .

حسن : أناشدك الإخاء أن تمحو من ذهنك تلك الحقبة من الدهر التى عدتها ما بين فبراير وسبتمبر فى عامين متعاقبين .. لقد اقتص الله لك منها وكان قصاصاً عظيما .. وقد اقتصت الحياة منك .. فشردتك وبيتك ، تلك الحقبة التعسة من الزمان .. وكان قصاصاً رحيما ..

فتعال يا حسن .. فليس ثمت ما يثير شجونك .. والسلام .

سبتمبر ١٩٣٧ فؤاد

* * *

قال الراوى .. وإنك إذا مررت الآن أمام قصره المنيف .. لرأيت فى حديقته شخصين .. عاشقين يتسامران ويتناجيان .. تظللهما أعلام السعادة ، وترفرف عليهما نسمات الهناء ..

ذانك هما الزوجان اللذان أصيبا فى حياتهما .. ثم رد الله لهما الحياة .

بنها يوسف صديق حلمى

ما يعجبونيش

[بقية المنشور على صفحة ٥]

الزوجات إلى حد اتهام الأزواج بتزوير بطاقات الدعوات للحفلات والأفراح ليستعين بها الأزواج على « الخلاص » ... ماذا نسمى هذا ؟ حبا ؟ ! غيرة ؟! شكا ؟! لا هذا ولا ذاك وإنما هو نزق ودلال من الوزن الثقيل ...

— ٣ —

الزوجة « اللمضة » الثرثارة « الفلباوية » تسبب مصائب كثيرة لزوجها . يحلو لبعض الزوجات فى النوادى والمجتمعات أن « تفرد لسانها » فى الشخصيات وأن تنطلق فى سرد الإشاعات وقد يكون زوجها ذا مركز يجعله هدفاً لاحتمال نتائج « اللسان النسوى » المنشارى — نسبة إلى المنشار — وأعلم أن كثيرين دفعوا ضرائب باهظة من صميم حاضرهم ومستقبلهم بسبب دردشة الزوجات وهوس الزوجات ..

— ٤ —

السيدة — أياً كانت زوجة أو أماً أو صديقة — التى تحاسب على كل كلمة ؛ وكل حركة ، وكل إشارة ، وتحس أنها المقصودة بالذات فتنكد على نفسها ، وعلى جوها ، وعلى أهلها .

— فلان قصده إيه من كلمته هذه ؟ .

— فلان لم يسلم على قبل فلانه إنه يتعمد إهانتى ...

— فلانة لم تزرنى فى المناسبة الفلانية . إنها تتحدانى ...

— فلانة لم تدعنى فى الحفلة الفلانية فما هو سر تجاهلها ؟

وهكذا ... هذا النوع من السيدات يحاسب على كل صغيرة ويتبع الحساب عقاب وقطيعة وخلاف ودوشة ومثل هذا النوع « النكد » من السيدات لايعيش سعيداً أبداً ، ويتعس من يعيشون معه ..

— ٥ —

« المستهترة » التى تطلق لحريتها العنان مع أنها تستطيع أن تتحفظ .. تطلق لحريتها العنان وتنسى أنها ذات شخصية ، وذات إسم ، وأن مسلكها العلنى الظاهر ليس لحسابها وإنما لحساب الآخرين . إجرامها لا تنصب عواقبه على رأسها وحدها وإنما على رؤوس ذويها . وهذا النوع من الجنون جنون شائع وهو « أنانية » ممقوتة من الصنف الرخيص ...

— ٦ —

« المسترجلة » التى دفع بها الغرور إلى تخيل أنها كالرجال . فهى تعامل كبار الموظفين بشخصها وتعقد الصفقات مع رجال الأعمال والمال بشخصها ، وتغشى الوزارات والمصالح بشخصها، وتبدو فى المجتمعات « رجلاً ينقصه شنب » فلا تحس أنك بجوار نسوية أو أنوثة أو نعومة وقد تكون « خلقتها » تمثالية الجمال ولكنها تعودت أن تتكلف وأن تتظاهر « بالاسترجال » فلا أصبحت رجلاً ، ولا بقيت سيدة ! ..

* * *

هذه أمثلة من أصناف السيدات اللواتى لا يعجبننى . والبراعة كل البراعة فى أن يتدرب كل مخلوق على اكتشاف عيوبه . وقد جربت هذا مع نفسى فاكتشفت كثيراً من العيوب وأجريت استفتاء عن عيوبى مع بعض أصدقائى فدلونى على بعض العيوب . ثم أخذت أصلح بقدر الاستطاعة لأصل لحد الكمال . وأعتقد اعتقاداً تاماً بأن كل سيدة تستطيع أن تعرف عيوبها لو وجدت صديقات صريحات ورجالا صريحين وهنا يبدأ الإصلاح ! ...

حنانيك يا أم ...

[بقية المنشور على صفحة ٨]

منذ يومين فقط ملء الدنيا ، يملأ البيت عليهم بصياحه ولعبه حتى أنهم أضطروا إلى ضربه فى صباح الأمس وما أن أتى المساء حتى تجندل الضعيف المسكين بمرض فجائى أخذ يهوى الطفل بسببه إلى الوادى السحيق : وادى الموت ! وعند ما قمت بفحصه وجدته ميتاً ، ولما أفضيت اليهما بالحقيقة المرة صاح أحدهما ياليتنى لم أضربك يا بنى بالأمس حتى تموت راضياً عنى ! فلتغفرلى روحك فلم أكن أقصد إلا فائدتك .

٤ — الطفل مخلوق يمكن الضحك عليه ومحايلته ومسايسته بأتفه الطرق وأبسطها . ترضيه كلمة وتهيجه أشارة . ومتى ضغطنا على الزناد بدأ هو دور العناد وإذا شددنا الحبل شده هو الآخر بيديه الرقيقتين حتى تكل أيدينا القوية . وفى مقدورنا تجنب المعركة الأبدية بقليل من التفاهم وحسن المعاملة . ماقابلت أماً إلا وشكت من طفلها الشقى المتلاف العابث ! فأقول لها أن الطفولة معناها ومبناها الشقاوة والإتلاف والعبث . فتقول لى لا أظن أن فى العالم أطفالا كأطفالى انهم فظيعون ، انهم وحوش ! لقد هدوا منى الحيل ! فأقول لها كلمتى الخالدة التى أهمسها دائما فى أذن كل أم حتى لا يسمعنى طفلها . إن الشقاوة خير من الموت والمرض .

الدكتور محمد محفوظ بك

[بقية المنشور على صفحة ٩]

الأهلية الأولى للسير بها وهم أشهر من أن نذكر أسماءهم .

ويجب على الأهالى أن يقوموا بأنفسهم بمكافحة أمراضهم بأن ينشئوا معاهد الابحاث ويصرفوا عليها ببذخ لاتقوى عليه الحكومة وأن ينشئوا المستشفيات الأهلية على أن يديروها بأنفسهم وينفقوا عليها مما يجمعوه بينهم وأن يرغموا الشركات الصناعية على أن تنشىء لعمالها المستشفيات اللازمة لعلاجهم عمالهم ويتكفلوا بجميع طلباتها كما يجب على نقابات الموظفين أن تنشىء لهم مستشفيات خاصة بهم وبأسراتهم وكذلك تنشىء البلديات مصحات تعالج فيها جميع موظفيها غير ملتجئة للحكومة أما كفاحنا للفقر فيجب أيضاً أن يكون أهلياً فيتقدمه بنك مصر وكل مؤسسة مصرية أو غير مصرية تعمل فى مصر وتستخدم المصريين وتكسب من مجهودهم يجب أن تعمل لثرائهم أما الحكومات المتتابعة فلا يمكنها أن تغنى الأهالى ولكنهم يغنون أنفسهم بما يقومون من أعمال إجماعية وما يؤسسون من شركات صناعية وما يقومون به من مجهود يدر عليهم الربح ويغنيهم من الفقر .

ديانا دربن



هى من أجمل ممثلات السينما شكلا ومن أكثرهن أناقة ، ومن أقدرهن فى التمثيل ، وتمثيل الأدوار التى تتميز بالبراءة والسذاجة

أما ديانا دربن فليس مجالها فى أدوارها التي تجيدها فحسب بل إن أجمل ما فيها هذا الصوت الملائكى الذى يهز كل مستمع فى جميع انحاء الارض ولا ينافسها فيه ممثل ولا ممثلة ، وقد استغلت شركة يونيفرسال هذا الجمال الباهر وهذا الصوت الحنون فى رواياتها المختلفة التي مثلتها منذ كانت طفلة صغيرة أدهشت رواد السينما بقدرتها فى التمثل والغناء

وديانا دربن من الممثلات النادرات اللائى يعنين ببيوتهن ويرين حياتهن الزوجية قبل أن يرين أى شىء آخر ، فهى تعطى زوجها من دلالها وعطفها ورقتها بقدر ما تعطى فنها فى التمثيل والغناء ، وهما عند غيرها كل ما فى الحياة . وقد ذكرت ديانا لمندوبتنا فى هوليوود أنها كالتلميذة المجتهدة التى لا تعرف إلا المدرسة والبيت ومدرستها هى الأستوديو ، أما حياتها المنزلية فهادئة لا متاعب فيها ولا مشاكل

ويذكرون عن ديانا دربن أنها ست بيت من الطراز الأول ، فهى بالرغم من سنها الصغيرة معنية بكل حوائج المنزل تشرف على المطبخ كما تشرف على الحديقة وتراعى تنظيف ملابسها بنفسها حتى إن الذين يزورونها ينسون أنهم مع نجم سينمائى ويرون فيها الأم والزوجة المثالية . . .


مرجوري رينولدز
كما تبدو في فيلم
الشبح